Gündelik Yaşamda Zen

Adelheid Meutes & Judith Bossert
Çeviren: Seda Toksoy

OKYANUS

Gündelik Yaşamda Zen

Gündelik Yaşamda
Zen

Adelheid Meutes & Judith Bossert
Çeviren: Seda Toksoy

OKYANUS

Adelheid Meutes & Judith Bossert

Çeviren: Seda Toksoy
OKYANUS

Günün birinde bir keşiş Zen Ustası Joshu’ya sormuş "Zen nedir? Lütfen öğret bana”. "Kahvaltı ettin mi?” diye sormuş Joshu "Evet, Usta” demiş keşiş.

"Öyleyse" demiş Joshu "git çanağını yıka”. Zen özel bir şey değildir. Zen sizin dininizdir,benim dinimdir. Japonların dinidir. Zen kızılderililerin, İslam’ın dinidir. Bir felsefedir.

Bedenimizdir Zen. Bedenimizin duruşu, bedenimizin çalışmasıdır. Bilgisayarın tuşlarında gezinen parmaklarımızdır Zen. Bisiklete binerkenki ben’dir. Gülüşümüzdür Zen, ağlayışımız, nefretimiz, sevgimiz, yasımızdır. Zen davranışımız ve davranışımızın gözlemidir.

Aydır Zen, ağaçtır, güneşin batışıdır. İlkbahar, yaz, güz ve kıştır. Zen, çiçekleri vazoya yerleştiren kadındır. Usta’nın çay içişidir.

Zen’i öğrenmek istiyorsanız Asya’da uygulanan geleneksel yolları izlemek zorunda değilsiniz. Yürürken,

yemek pişirirken, araba ve bilgisayar kullanırken, koşarken, dansederken, tenis ya da futbol oynarken de Zen'i uygulayabilirsiniz.

İşte bu kitap ta bunun için yazıldı.

GÜNDELİK YAŞAMDA ZEN

ADELHEID MEUTES- WILSING JUDITH BOSSERT

Çeviren Seda TOKSOY

[0]1994 Sräfe und Unzer Verlag GmbH Akçalı Telif Ajansı
Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti., 1997

Kapak Tasarım:Nare Ekinci ISBN -975 - 7200 - 30-1

Ofset Hazırlık, Kapak Baskı, İç Baskı ve Cilt ÇİZSE
Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel.: (0212) 647 34 93
OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Işhanı 34/104 3440 Cağaloğlu/lstanbul
Tel: (0212) 513 42 59

Adelheid Meutes-Wilsing
Eifel'deki Zen Tapınağının yöneticisi. Zen dergisinin yayımcısı.

Judith Bossert (Chan Sac)
Dharmâchârya-Vietnamlı Zen ustası Thich Nhat Hanh’in izdeşçisi. Zen yayınevinin yönetmeni, Zen dergisinin yayımcısı.

İçindekiler

BAŞLARKEN

GÜNDELİK YAŞAMDA ZEN

Zen Nedir?

"Hedef Yolun Kendisidir”

Farkındalık Çalışması

Zihni Sakinleştirmek

Harekete Odaklanmak

Hiçbirşey Elde Etmeye Çalışmamak

Herşeyden Bağımsız Olmak

İnsanın En Eski Sorusu

Zen’in Kökenleri

Geleneksel Yollar

Eski Yollarda Yeni Adımlar

GELENEKSEL YOLLAR

Oturuş - Zazen

Sakince Otururken Neler Oluyor?

Olanı Kabul Etmek

Çalışma Sırasında Düşülebilecek Yanlışlar

Doğal Nefes

Nefesleri Saymak

Oturma Biçimleri

Tam Lotüs

Yarım Lotüs

Bağdaş Kurmak

Elmas Oturuşu

Seki Üzerinde Oturuş

İskemlede Oturuş

Dik Oturmak

El ve Kol Duruşu

Yarı Kapalı Algılar

Oturuşun Süresi ve Bitirilişi

Grup Oturuşu

Yürüyüş Meditasyonu - Kinhin

Yürürken Yürümek

Ağırlık Merkezini Değiştirmek

Gerilmek ve Gevşemek

Düşünceler Bulutlar Gibidir

Bırakmak

Kendi Yolunu Yürümek

Açıkhavada Yürüyüş Meditasyonu Yapmak

Grup Halinde Yürüyüş Meditasyonu

Sutra'ları Okumak

Nedir Sutra'lar?

Yalnız Çalışmak

Gyodo

Grup İçinde Çalışma

Çay Yolu - Chado

Geleneksel Çay Töreni

Avrupa’da Çay Töreni

Çiçek Düzenleme - İkebana

Hat Sanatı - Shodo

Bir Zen Ustasının Elinde Hat Sanatı

Yalnız Başına Hat Çizmek

Diğer Zen Yolları

Zen Şiiri

Uzakdoğu Sporları

Bir Zen Ustası Gözetiminde Çalışmak

Sesshin

Usta

Koan

Ön-koan

"Buda Dünyası Kurudur”

ESKİ YOLLARIN YENİ YOLCULARI

Zen Yolundaki Öğretmenler

Öğretmen Olarak Rüzgar

Bilgisayarın Öğretmenliği

Öğretmen Olarak Kağıt

Resim Yapmak ve Fotoğraf Çekmek

Öğretmen Olarak Zaman ve Ses Telefon

Saat

Gülümsemek

Plan Yapmak

Yönetim

Öğretmen Olarak Bahçe

Zen Ustası Dogen'in Öyküsü

Yemeğin Hazırlanması

Kahve İçme Sanatı

Temizlik

BAŞLARKEN

Otururken otur;
Yürürken yürü,
Çalışırken çalış.

Zen'i deneyimlediğim ilk haftasonunda öğretmenimin bana söylediği işte buydu. Üniversitede Çin dili öğrenimi görürken Çin kültür ve dinleriyle ilgilendiğim sırada Ch'an (Japoncada Zen) ile de karşılaşmıştım elbette. Uygulamaya ise o haftasonu eve döndüğümde başladım:

Otururken otur. Oturma çalışması yaptım, bir çocuk gibi doğalca oturma. Yıllar boyunca içime işlemiş olan acılar dağılıp gitti bedenimden.

Yürürken yürü. Bedenim adım adım yürümeyi öğrendi ve adımdan adıma yeniden dikleşti. Zazen oturuşuyla, yürüme meditasyonu olan kinhin'deki bilinçli yürüyüşle bedenin kendiliğinden iyileşmesi, aynı anda zihnin de adımdan adıma, bir soluktan diğerine yavaşça sükunet bulması benim için bir mucizeye tanık olmak gibiydi. Eski Çin ve Japon Zen ustalarının, hiçbir- şey öğrenmemize gerek yok, dediklerini öğrendim. Bilgelik yazıtlarını okumaya gerek yok, birşeyi başarma
ya gerek yok, başarı kazanmaya gerek yok. Farkındalık- la çalışmak ve davranmak yeterli.

Zen ruhu, sabahtan akşama, akşamdan sabaha, saatten saate, andan ana hergünkü yaşamın ruhudur. Zen zihni, bir nefesten diğerine başlangıç zihnidir, başkaca da hiçbirşey değildir.

İşte bunun için:

Otururken otur,
Yürürken yürü,
Çalışırken çalış.
Hepsi bu - bu, Zen.

Bu kitap, Zen'i, başlangıç zihnini hergün nasıl uygulayabileceğinizi göstermeyi amaçlıyor.

Adelheid Meutes-Wilsing

GÜNDELİK YAŞAMDA ZEN

Zen Nedir?

Günün birinde bir keşiş, Zen ustası Joshu'ya sormuş: "Zen nedir? Lütfen öğret bana" demiş. "Kahvaltı ettin mi?" diye sormuş Joshu. "Evet, Usta ettim", demiş keşiş.

"Öyleyse," demiş Joshu, "git, çanağını yıka."

Zen özel birşey değildir. Zen sizin dininizdir, benim dinimdir. Japonların dinidir Zen. Kızılderililerin, İslam'ın dinidir. Bir felsefedir Zen. Eflatun'un ve Schopenhauer'in felsefesidir. Zen, Japon Samurayların, Karl Marx'ın felsefesidir.

Bedenimizdir Zen. Bedenimizin duruşu, bedenimizin çalışmasıdır, bilgisayarın tuşlarında gezinen parmaklarımızdır. Zen, bisiklete binerkenki ben'dir. Gülüşümüzdür Zen, ağlayışımız, nefretimiz, sevgimiz, yası- mızdır. Zen davranışımız ve davranışımızın gözlemidir.

Aydır Zen, ağaç ve güneş batışıdır, ilkbahar, yaz, güz ve kıştır. Zen, çiçekleri vazoya yerleştiren kadındır. Ustanın çay içişi, Koan'ına çalışan öğrencidir Zen.

O halde Zen'in özü hiç de olağandışı birşey değildir. Zen, hergünkü yaşamın ta kendisidir, hergünkü yaşam ise bir yöntem değildir. Zen, herbirimizin kendince gerçekleştirdiği farkındalık eylemidir. Yine de, otururken, yürürken, yatarken ve ayakta dururken bedenimizin aldığı biçim, farkındalığın, zihin ve ruh huzurunun "giriş kapısıdır".

İlerideki bölümlerde evinizde ya da bir grup içinde uygulamanız için geleneksel oturma ve yürüme çalışmalarını ayrıntılarıyla göstereceğiz.

"Hedef Yolun Kendisidir"

Her insanın Zen ile ilgilenme, Zen'i uygulama nedeni farklıdır. Kimi yaşamın anlamını arar. Bir başkası, toplumumuzun koşuşturması içinde huzuru bulmak ister, işyerinin, aile hayatının gerekleriyle başederken daha rahat olmanın yollarını araştırır. Daha sağlıklı bir yaşam ve hayatın karmaşıklığı içindeki yalınlığın ardındadır kimi ya

da artık çevresindeki insanların yaşam anlayışına aykırı düşmüştür, destek arar.

Bazısı, çevre kirliliği ve bunun yaşama yönelttiği tehdit ile öylesine korkuya kapılmıştır ki, bir çıkar yol bulmak amacıyla dünyanın bu durumunu daha derinden anlamak ister. Kimi de kendinde ve çevresinde barışı arar.

Yaşama o an yönelttiğiniz soru ne olursa olsun, bu sizin Zen yoluna giriş kapınızdır. Yanıtını aradığınız soruyla başlayabilir ve gündelik yaşamda yolunuzu bilinçle, etkin ve farkındalıkla yürümenin alıştırmasını yapabilirsiniz. Zen yolunun sizi eşsiz, yinelenmez yaşam yolunuza götürdüğünü deneyimleyeceksiniz. Sizin yolunu
zun olağanüstülüğünü yaşamınızın her anında duyumsayacaksınız. Zamanla her soluk alışta gülümser olacak yüzünüz. Çünkü Zen yolu sizi bedensel ve ruhsal sağlığa, yaşam amacınız ile uyum içinde oluşa, hoşgörüye, yaşamınıza ve tüm evrene saygıya, her durum ve anın tüm gerekleri karşısında dinginliğe ve uyanıklığa götürür. Herşey karşısında iyiliksever ve yumuşak, etkin ve anlıksal, yalın ve minnet dolu kılan sakinlik ve huzuru kendi içinizde bulacaksınız.

Yüce olan herşey yalındır, der Goethe. Zen yolu da yürümesi kolay, ama gün be gün, adım adım bir başımıza yürümek zorunda olduğumuz için yine de öylesine zor bir yoldur. Kimse bizim için yürüyemez, yürüyüşümüzde bize yardım da edemez. Bunu biz yapmak zo- rundayızdır, andan ana, hergün.

Bir Japon Zen tapınağında güz zamanı genç keşiş adayına Zen bahçesine düşen yaprakları temizleme görevi verilmiş. Yaşlı bir keşiş duvara dayanıp onu izlemeye koyulmuş. Tefekkür halinde geçen bir saatlik çalışmanın sonunda genç

keşiş görevini tamamlamış. Artık tapınağın kapıları açılabilir ve konuklar Zen bahçesini hayranlıkla gezebilirlermiş. Yaşlı keşiş genç keşişe, işini, çok güzel yerine getirdin, övgüler üstüne olsun, demiş. Sonra yavaşça akçaağaca doğru gitmiş ve dallarda kalan yapraklar da dökülüp çakılları yeniden örtene dek bütün gücüyle sarsmış ağacı.

Kıssadan çıkacak hisse şu: Zen'in hedefi yoktur, gündelik yaşam yoludur hedef.

Zen'in Anlamı Nedir?

Farkındalık Çalışması

Adamın biri Ikkyu Usta'ya sormuş; "Usta, bana en yüce bilgeliğin temel kurallarından birkaçını yazar mısınız?" Ikkyu fırça ve kağıda sarıldığı gibi yazıvermiş: "Dikkat". "Hepsi bu mu?", diye sormuş adam, "eklemek istediğiniz başka birşey yok mu?" Bunun üzerine Ikkyu "Dikkat, Dikkat", yazmış. "Ama", demiş adam oldukça sinirli, "eklediğin şeyde gerçekten çok derin, anlamlı birşey görmüyorum". Bunun üzerine Ikkyu fırçayı alıp "Dikkat, dikkat, dikkat", yazmış.

Öfkeyle sormuş adam: "Ne anlama geliyor ki bu "Dikkat" sözcüğü Tanrı aşkına?" Usulca yanıtlamış Ikkyu: "Dikkat, dikkat demektir."

Zen, andan ana atlamamak, an'da yaşamak, aynı zamanda an'ı yargılamamak demektir. İyi mi, kötü mü, hoşuma gidiyor mu, gitmiyor mu? Sadece an'ı algılamak, onu yaşamaktır sözkonusu olan. Olan, olduğu gibidir.

Bir örnek: Sabah evden aceleyle çıkarken, Tanrım, çok geç kaldım, diye düşünmemle birlikte yeni iş günü gözümün önünden geçiverir, dünkü gün yinelenir, gelecek haftasonu belirir. Birden ışık yanar; kırmızı! İşte o an içimde olup bitenin ayırdına varırım. Bilirim ki bu sabah birçok anı şimdiden kaçırmış, gerçekten yaşama- mışımdır. Telaşla evden çıkarken kapıyı gürültüyle çarptığımı bile farketmemişimdir.

Zen'in farkındalık çalışması, kapıyı gürültüyle çarptığımda bunu bilmemdir. Sözkonusu olan, bunun iyi ya da kötü olması değildir. Başka bir zaman sinirli değilimdir, sakin ve bilinçli bir şekilde çıkarım. Soluğuma ve adımlarıma dikkat ederim. Kapıya dikkat ederim. Ahşabını görür, soğuk tokmağını henüz sıcak olan elimde hissederim, kapıyı açar ve sağ elimde çanta olduğu için bunu sol elimle yaptığımı bilirim. Dışarı çıkar, kapının ardımdan yavaşça kapandığını farkederim. Soğuk sonbahar sisini hisseder, üşürüm.

Bir başka farkındalık alıştırması, arabaya biniş ve araba kullanış sırasında alışkanlıkla yerine getirilen her bir hareketi bilincine vararak algılamak, nefesimin devinimlerimi nasıl izlediğini gözlemlemek olabilir. Soluk verirken kontakt anahtarını yerine sokarım ya da kemerimi bağlarken soluk alırım. Yahut sözgelimi yağmur yağarken sileceklerin ritmine uygun soluk alıp veririm.

Gündelik yaşamda, farkındalık alıştırması olarak oyun oynarcasına yararlanabileceğimiz sayısız hareket vardır. Siz de günlük yaşamınızın içinden alıştırma fırsatları yaratabilirsiniz.

Alışkanlık ve dikkatsizliği aşmak için kısa bir süre önce yeni bir alıştırma buldum. Kapıyı her kilitleyişimden sonra araba anahtarını ceketimin sağ cebine farkına vararak

koymaya çalışıyorum. Bu belli anı ne kadar sık kaçırdığımı tahmin edebilirsiniz. Yine de bu anlara yoğunlaşmak iyi bir Zen çalışmasıdır.

Gündelik yaşamın tüm bu binlerce küçük alışkanlığını bilinçle deneyimlemek, bilinçle yapmak, bilinçle yaşamak, insanın her bir davranışta, her harekette beden, zihin ve ruhu ile bir bütün olması - işte budur Zen.

Zihni Sakinleştirmek

Bankei çok ünlü bir Japon Zeri ustasıymış. Günün birinde, Samuray olmuş bir Zen öğrencisi gelip yakınmış ona; "Efendim, iç dünyam öylesine denetimsiz ki. Zihnimi nasıl sakinleştirebilirim?" "Çok tuhaf birşeyin varmış", diye yanıtlamış Bankei, "göster bana yatışmak bilmez zihnini. Denetimsiz özünü getir bana. Çok ciddi bir sorunun var! Olağandışı birşey!" "Bunu size şimdi gösteremem" demiş Samuray. "Peki şimdi gösteremezsen ne zaman gösterebilirsin?" diye yeniden sormuş Bankei. "Bilmiyorum. Hiç beklemediğim zamanlarda öyle oluyor", diye yanıtlamış Samuray. "O halde bu senin kendi gerçek doğan değil", sonucuna varmış Bankei, "eğer olsaydı, huzursuz, denetimsiz zihnini bana her an gösterebilirdin. Ama bu böylece senin gerçek doğan olamaz. Doğduğunda ona sahip değildin, onu sana veren anan baban da değil. Git ve bunun üzerine düşün".

Birkaç yıl önce Kaliforniya'da bir Sesshin'i (yoğun çalışma oturumu) ziyaret ettim. Çalışmadan sonra Palm Springs'de müzeye gittik. Kafalarında teyp olan iki insan yontusu vardı. Hiç durmadan birbirlerine kafa sallıyorlardı ve kafalarındaki teypler durmadan çalışıyordu. Birden farkına vardım, evet, bizim kafamızda da işte böyle hiç durmadan

dönen bir teyp var. Karşınızdakine bakıyoruz, komşumuza, yakınlarımıza ya da evde yatağa uzanıp dinleniyoruz, ama kafamızda bu teyp sürekli çalışıyor.

Zihnimiz huzursuz. Ama huzursuzluğunun nedeni dış sesler ya da gürültü değil. Zihnimizi huzursuz eden biziz. Zihin dışardan tedirgin edilmez, bir uçağın ya da otoyolun gürültüsüyle, iş yerindeki sesler ya da dışar- da oynayan çocuklarla huzuru kaçmaz. Hayır. Biziz akıp giden konuşmalar, beklentiler, düşünceler, çatışan duygular, yargılamalar ve tavır alışlar ile teybi kafamızda döndüren. Kendimizi içsel olarak "boş" hissettiğimizde ise gider televizyonu açarız ya da gazeteyi alırız elimize. Gece olur, bu kez düşler gelir...

Zihni sakinleştirecek bir Zen alıştırması, hemen şimdi deneyebileceğiniz gibi nefes alıp verişin gözlemidir. Havanın bedeninize girişini, sonra yeniden dışa akışını gözlemleyin. Geleneksel Zen oturuşu olan Zazen'de nefes verişin sadece 10'a kadar sayılması bile işe yarar: hm-l, hm-2, hm-3,..., hm-10. Sonra bir kez daha başlayın. Ya da her bir soluk alıp verişte sayın: l-l, 2-2,3-3,..., 10-10; bitirdikten sonra yeniden l'den 10'a kadar ya da 10'dan geriye doğru sayın. Daha 4'e bile gelemeden yapacağınız tatilin düşüncesine dalacaksınız belki. Farkına varınca, dikkatinizin kaymasını yargılamaksan l'den başlayarak nefesinizi saymaya geri dönün. Yargılamayın, çünkü düşünceler, geçip giden beyaz bulutlar gibidir. Bu alıştırmanın bir hedefi olduğunu düşünmeyin. Zihin, bu alıştırma yardımıyla davranış, yaşanan an ve bu anda yapmakta olduğumuz şey üzerinde yoğunlaşmayı öğrenir. Soluk alır, ayağımızı yere basarız. Zihin yatışır. Artık geçmişe kaymaz, geleceğe doğru bir gezintiye çıkmaz. An'ı kaçırmaz, yargılamaz. Bu da zihni sakinleştirmektir. Nefesin

sayılışı ile gözlemlenmesi bize burada yardımcı olur. Davranış ve nefes üzerine yoğunlaşmak, zihni yatıştırır.

Harekete Odaklanmak

Bir Vinaya öğretmeni Zen ustasına sormuş; "Gündelik yaşamında Zen'i nasıl uygularsın?" Yanıtlamış usta; "Acıktığımda yerim. Doyduğumda çanağımı yıkarım. Yorgunsam uyurum."

Öğretmen, "Bunu herkes yapar", diye karşılık vermiş; "herkes senin gibi Zen mi uyguluyor o zaman?" "Hayır, aynı biçimde değil", demiş usta. "Neden aynı biçimde değil?" diye sormuş öğretmen. Usta gülümsemiş, "Başkaları acıktığında yemek yemez. Zihinleri bitmek tükenmek bilmeyen düşüncelerle doludur. Onun için, aynı biçimde değil, diyorum."

Zihin sakinse yoğunlaşmış bir şekilde hareket ederiz. O anda ne yapıyorsak yalnızca onu yaparız. Bu sırada hızlı, tedirgin, yavaş, sessiz ya da soluyarak mı nefes almakta olduğumuzun önemi yoktur. Önemli olan, bunun farkına varmamız ve yargılamamamızdır. Hareketle bir oluruz. Bilinçli hissetme sanatı, örneğin şundan başka birşey düşünmemektir: bulaşık fırçasını beyaz bir fincanda gezdiriyorum, kir çözülüyor, fincanın bir yanında zarar görmüş bir yer var ve su ellerime çok sıcak geliyor. Bu işleri çoğu zaman çok sıkıcı buluruz. Sabah olanları, bundan sonra yapacağımızı, çıkmak istediğimiz gezintiyi düşünmeyi yeğleriz. Bulaşığı kurulamamıza yardım eden eşimizle bunları konuşuruz. Ağızlarımız konuşur da konuşur, ellerimizse bambaşka birşeyle meşguldür: robotlar gibi bulaşık yıkar ve kurularlar. Suyun çok sıcak olduğunu, fırçanın fincan üzerinde gezindiğini, porselenin beyaz

rengini, fincanın hasar görmüş bir yanı olduğunu algılamak yerine haftasonu için planlar yapar, iş yerimizdeki sorunlardan sözederiz. Ama sorunlar geçmişe aittir. Anlattığımız, şu anda olan değil, zihnimizde yinelediğimiz, canlandırdığımızdır. Zihnimiz tedirgin olur. Bölünmüş bir şekilde hareket eder, yaptığımıza yoğunlaşmayız. Farkındalık gevşer ve fincan elimizden yere kayar.

Hiçbirşey Elde Etmeye Çalışmamak

Michael Ende'nin Momo adlı yapıtındaki çöpçü Bep-po'nun öyküsünü bilir misiniz? Beppo sokağı adım adım süpürür. Sokağın sonuna bakmaz, işinin daha ne kadar süreceğini düşünmez, çünkü uzundur sokak. Süpürgesiyle bir yarım daire çizer, sonra bir yarım daire daha. Belki bugün bitmeyecektir işi. Sokağın alt ucuna dek yarın devam edecektir belki, o zaman da üst ucu yeniden kirlenecek, o ise öbür gün sokağı süpürmeye yeniden başlayacaktır. Ama söylediğine kulak verin: "Bak Momo", der sözgelimi, "bazan çok uzun bir sokak olur önünde. Öylesine uzun ki hiçbir zaman bitiremeyeceğini düşünürsün." Bir süre susar, sonra devam eder; "Derken acele etmeye başlarsın. Gittikçe daha çok telaş edersin. Ama başını kaldırdıkça önünde uzayıp gidenin hiç de daha kısalmadığını görürsün. O zaman daha da sıkarsın kendini, korkuya kapılırsın, sonunda tıkanır kalırsın. Sokaksa hala önündedir. Böyle yapmamalı." Bir süre düşünür. Sonra, "sokağı hiçbir zaman bir kerede düşünmemeli, anlıyor musun?" der, "sadece bir adım, bir nefes, bir süpürge darbesi sonrasını düşünmelisin. Sonra bir sonrakini." Yine durur ve eklemeden önce düşünür; "O zaman işini seversin, bu önemli, o zaman işini iyi yaparsın. İşte böyle olmalı."

Hiçbirşey elde etmeye çalışmamak demektir bu. Adım adım sadece anın gereğini yerine getirmek.

Bunu birkez uygulamak için kendinize birşey elde etmeye çalışamayacağınız bir iş seçebilirsiniz. Bizim verimlilik temelli toplumumuzda, sonucunun önemli olmadığı bir işi ciddiye alarak ve yoğunlaşmış bir şekilde yapmak elbette çok zorumuza gider. Boş dediğimiz zamanımızı bile "yararlı" birşeylerle dolduruyoruz. Akşam bırakıp sabah yeniden başlayan çocuklar gibi oynayamıyoruz artık. Daha güçlü, daha sağlıklı daha., artık her ne ise birşey olmak için koşuya çıkıyor ya da spor yapıyoruz. Boş zamanımızda, aydınlanma peşinde bağdaş kurup meditasyona oturuyoruz. Oysa Zen, oyunu an'da oynamak demektir.

Alıştırma için bugün bitiremeyeceğimiz, belki yarın da sonunu getiremeyeceğimiz bir iş seçelim. Çok uzak olduğundan hedefi düşünmeyelim. Belki iş yerinizde bir seri üretim bandının başında çalışmaktasınız. Aynı işi durmadan yapıyor, yapıyorsunuz. Elleriniz aynı hareketi yerine getiriyor. Sabah başladığınız akşama asla bitmiyor. Seri üretimde çalışan bir işçi gerçekten de bir şey elde etmeye çalışamaz. Ve ancak Zen uygülüyorsa, bir Zen insanıysa akıp giden yaşamda hayatta kalır. O zaman işinden bir oyun yaratır, nefesiyle uyum içinde hedef ve kazanç olmadan çalışır.

Herşeyden Bağımsız Olmak

Zen yolu ile herşeyden bağımsız olmayı öğreniriz. Övgü ve yergiden, varlık ya da yokluktan, geçmiş ya da gelecek anlardan, düşüncelerimizden, hayaller ve yargılarımızdan bağımsız olmayı.

Zen ustası Hakuin, köyünde ve tüm çevresinde çok değerli, bilge ve onurlu bir insan olarak sayılır, sevilirmiş. Köyünde güzel, genç bir kız evlilik dışı bir çocuğa hamile kalmış. Ana babası, kızın aileye getirdiği utançtan ötürü çok öfkeliymiş. Kız ise çocuğun babasını ele vermek istemiyormuş. Ana babası sıkıştırdıkça sıkıştırmış, sonunda dayanamamış kız; "Çocuğun babası Hakuin usta”, demiş. Anne babası öfkeden köpürmüş! Çocuk doğduktan sonra alıp Hakuin ustaya götürmüş, tapınağının kapısına bırakmışlar; "Al bakalım! Babası olduğun çocuk bu!” "Ha, öyle mi?”, diye karşılık vermiş Hakuin usta son derece sakin ve çocuğu alıp tapınaktan içeri girmiş. İyi ünü dağılıp gitmiş ama hiç aldırmamış o buna. Zavallı küçük yavruya bakmış, büyütmüş, sevmiş. Komşulardan süt ve bir bebeğin gereksindiği daha ne varsa bulmuş buluşturmuş. Gerçekten çok çalışmış. Bir yıl geçmiş, artık dayanamamış genç anne. Ailesine bütün gerçeği anlatmış, çocuğunun gerçek babasının ismini söylemiş. Ana babası çok utanmış, özür dileyip affetmesi için Hakuin usta'ya gitmişler. "Sana öyle davrandığımız için üzgünüz”, demişler; "Kızımız bize, senin değil, balık pazarındaki genç adamın onu hamile bıraktığını anlattı.” Hakuin usta başını sallamakla yetinmiş ve "ha, öyle mi?” demiş. Torunlarını alıp eve dönmüşler.

Çoğu zaman hep iyi, dostça ya da en iyi olmak isteriz. Futbol oyuncusu kaleci Uli Stein'ı örnek alalım. İyi bir oyuncu, en iyilerinden. Ama yakın bir zamanda kurtarabileceği bir vuruşu öyle bir kaçırdı ki, pozisyon televizyonda defalarca gösterildi. Onun yorumuysa bir Zen yorumuydu: “Topu kaçırdım çünkü an’a yoğunlaşmamıştım. Bir sonraki andaydım. Henüz elime geçmeyen topu yeniden oyuna sokabileceğim en uygun yere bakıyordum.”

Uli Stein bunları muhabire anlatırken sakindi. Suçu kendinden başka kimse ya da hiçbirşeyin üzerine atmadı. Yaptığı, an'ın analiziydi: yoğunlaşmamıştı. Olayı evirip çevirmedi. Nasılsa öyleydi. Bunu her sporcu bilir: bugün iyiyimdir, övgü alırım; bir gün sonraysa yerin dibine geçirirler.

İş yerinde kendimize bakalım. Bir gün işimizi iyi yapar, yöneticinin beğenisini kazanırız, ertesi günse başımız ağrır, kötü iş çıkarırız.

Övgü gibi yergi ve beklentilerden bağımsız olmak demek, her anı geldiği gibi kabul etmek demektir. Ortaya çıkardığımız işin utanç ya da zevk verişinden, başkalarının bize beğeni ya da eleştiriyle bakışından bağımsız olarak daha sonra işimizi daha iyi ya da daha kötü yaparız.

Hergün yapabileceğimiz başka bir uygulama da, çağdaş iletişim araçlarıyla ilişkimizi birkez gözden geçirdikten sonra onlardan bağımsızlaşmaktır

Seçip televizyonun karşısına oturma nedenimiz oyalanmak mıdır, yoksa ailemizin böyle istemesi mi? Bilgilenmek ve iş yerinde sözünü edebilmek için mi haberleri izlemek en köklü alışkanlıklarımızdan biridir? Bir alışkanlığı -ondan bütünüyle vazgeçmeksizin- kırmak, bağımsızlaşma çalışmasıdır. Bugün haberleri bir kez olsun seyretmemek bir Zen uygulamasıdır.

Telefon çalıyor. Telefonu sakince çalmaya bırakarak bu sırada kendimizi gözlemlemek, buna dayanabiliyor muyuz, arayanın kim olduğuna karşı konmaz bir merak mı duyuyoruz, o anda yapmakta olduğumuz işe dikkatle devam edebiliyor muyuz; tepkimizi izlemek, bir Zen uygulamasıdır. Telefon çalarken nefes alalım, iki çalış arası sessizlikte verelim. Oynayalım bu oyunu.

Herşeyden bağımsız olmak, sadece yola devam etmek, yargılamaksızın şu an’ın sizden istediğini günden güne yapmaktır. Çünkü sözkonusu olan, an'ın iyi ya da kötü, mutluluk ya da mutsuzluk verici olması değildir, yaşam bu değildir. Yaşam, an'da önünüze açılan yolu yürümektir.

Zen Yolları

İnsanın En Eski Sorusu

Farkındalığın, dikkatin her an vurgulanması zamanımızın buluşu değildir. Bin yıllardan bu yana dünyanın
her kültürü ve dininde yaşanan an kutsanagelmiştir. Neden böyledir bu? Ezelden beri yaşam ve ölümün anlamını araştırırız. Yaşam nedir? Ölüm nedir? Herbiri- miz yaşamının bir anında bu soruları kendine sorar.

İçinde bulunduğumuz an, böylesine önemli ve baskısını hissettiğimiz sorularımızı yanıtlayabilir mi? Belirgin bir karşılığı yok bunun. Kendi deneyimimizden yola çıkarak herbirimiz kendi yanıtımızı bulmak zorundayız. Belli yanıtlar saptayan dinler vardır. Ama saptanır saptanmaz sorunun karşılığı olmaktan çıkar yanıtlar. Aydınların üzerinde oynayabileceği güzel bir teoriye dönüşürler belki, ama teorilerle yaşayamayız.

Zen’in Kökenleri

Ch’an (Zen), 6,yy'da kurumsallaşan Budacı öğretiye Çinlilerin verdiği karşılıktır. Çinliler o zamanlarda da şim-, diki gibi pratik, yalın ve somut insanlardı. O nedenle ilk Çinli Zen ustaları, her Çinlinin anlayabileceği gündelik dili kullandı. Ch’an 'ın (I2.yy’dan başlayarak Japonya’da da uygulanan Zen’in) gelişiminde dikkati çeken, bir yandan Budacı yazıtlar ve tapınaklardaki eski öğretileri, diğer yandan konu dışındakilerin gündelik uygulamalarında gösterdiği sürekli değişikliktir. Hui-Neng’in (6.Çin Zen Patriği) kutsal yazıtları nasıl yırttığını gösteren çok güzel bir resmi ünlüdür. Buna karşılık geleneksel Japon Zen tapınaklarını konu alan resimlerde, nihai soruları yanıtlayabilmek için Zen ustaları ile öğrencilerinin harfi harfine uyması gereken kesin kurallar tasvir edilmiştir. Batı kültürümüz içindeki bizler için kısa ya da uzunca bir zaman kendimizi bir Japon ya da batı dünyasındaki Zen tapınağında geleneksel Zen uygulamasına adamak, çekici ve kimi durumda son derece yararlı olabilir. Bir besin kaynağı bulabilir ruhumuz burada ama biz, asıl, temel sorularımızın ancak gündelik yaşam içinde yanıtlanabileceğini ifade etmek istiyoruz; kesinlikle ve sonsuza dek geçerli olacak bir şekilde değil de, kişisel durumumuza bağlı, aşama aşama olgunlaşarak ve yeni deneyimler, yeni bilgilerle sürekli dönüşerek yanıtlana- bileceğini.

Geleneksel Yollar

Size Zen'in geleneksel yollarını tanıtabilmek için Japoncadaki terminolojiden yararlanacağız. Bu deyimler eski Japon Zen tapınaklarıyla batıdaki yeni Zen merkezlerinde de kulanılmaktadır.

Bir Zen tapınağında öğrenciler kadın ya da erkek Zen ustasının yardımıyla çalışırlar. Batıda çok sayıda Zen ustası (Roshi) olmamakla birlikte Roshi'lerinden Zen öğretme izni ya da görevi alan oldukça fazla Zen öğretmeni (Sensei) vardır.

Öğrenciler hergün Dokusan ya da Sanzen olarak adlandırılan yerde belli bir törensellik ve kuralları izleyerek ustaları ile kişisel görüşmeler yaparlar.

Zendo, tapınağın, sessizlik içinde ve belli bir şekilde Zazen (Zen oturuşu) ve Kinhin (Zen yürüyüşü) uygulanan meditasyon mekanıdır. Tapınağın büyüklüğüne göre başka bir mekan ya da Zendo’da zaman zaman bir gong sesi ya da makugio veya başka bir vurmalı saz eşliğinde Sut- ra'lar (Buda’nın ölümünden sonra yazılan eski Budacı öğretiler) okunur. Bir Sesshin (birkaç gün ya da hafta süren yoğun uygulama dönemi) sırasında Roshi (Zen ustası) Zendo da hergün bir Koan (alışılmış düşünce kalıbımızı -başımızdaki 'teybi''- kırmak, görüşümüzü derinleştirmek için kullanılan, çoğu zaman çelişik öğeler içeren Zen öykü ya da sorulan) üzerine teisho (ders) verir. Öğrencinin görüşü, usta ile

görüşmeler sırasında sınanır. Kimi zaman Zendoda yemek yendiği ve uyunduğu da olur. Bazı tapınaklarda günde bir kez Syodo yapılır, yani yürüyüş meditasyo- nu olan Kinhin sırasında yürek Sutra'sı okunur.

İki büyük Zen okulu vardır: *Soto* ve *Rinzai* okulu. Rinzai okulunda koan'lar çalışma sırasında araç olarak kullanılır. Soto okulunda öğrenciler Zendoda yüzleri duvara dönük oturur. Rinzai'de ise yüzler mekanın merkezine bakar. Bu, değişik bir duygu doğursa da önemli bir fark yaratmaz kuşkusuz. Oturan öğrencileriyle geleneksel bir Zendoyu gösteren resimler görmüşseniz, elindeki sopayla oturanlar arasında dolaşan bir keşiş dikkatinizi çekmiştir belki. Zendo 'daki meditasyon sırasında kullanılan bu sopaya ke- isaku ya da kyusaku denir. Tehlikeli bir görünüşü vardır ama bir cezalandırma aracı değil, gevşeme aracı olarak düşünülmüştür. Zen öğrencisi bir işaret yoluyla ya da eğilerek kendisine "vurulması” için ricada bulunur. Bunun üzerine keşiş de onun önünde eğilir ve dikkatle öğrencinin her iki omuzu üzerindeki akupunktur noktalarına üçer kez vurur. Öğrenci kendini bundan sonra bir süre uyanık ve gevşemiş hisseder.

Zen eğitiminde değişiklik olarak Samu yani çalışma alıştırması da uygulanır. Bu, bahçe, mutfak ya da temizlik alanında bedensel bir çalışma olabilir. Öğrenciler işlerini çabuk ve ustaca, son derece dikkatli ve bizim gözümüze neredeyse kılı kırk yarma gibi görünecek bir biçimde yerine getirirler.

Bu çalışma, gündelik yaşama geçiş olarak değerlendirilebilir. Aynı şey chado (çay töreni), haiku (üç dizeli şiirler) yazımı, hat sanatı, sumi (çini kalem resim), ikebana (çiçek düzenleme), kendo (eskrim) ya da kyudo

(okçuluk) gibi birçok Zen sanat için de geçerlidir. Basit çalışmanın tersine Zen sanatları kesin bir biçimde törenselleştirilmiştir.

Zen sanatlarının tümünü uygulamak elbette mümkün değildir. Denir ki, bizi Gerçeğe ulaştıran onbin kapı vardır, ama sonuç olarak aslında hiçbir kapı olmadığını görmek için tek bir kapıdan süzülmemiz gerekir.

Eski Yollarda Yeni Adımlar

Zen ustamız ta başından bize sürekli olarak, Zen'in gündelik yaşam olduğunu söyledi.

Bir deneyimimi hatırlıyorum. Bir sonbahar günü, o zamanlar 80 yaşını aşmış olan yaşlı öğretmenimi ziyarete gitmiştim. Onu bahçesinde bir merdivene tırmanmış buldum. Yüksek bir ağaçtan elma topluyordu. Aşağı indi, selamladı beni ve bir sepet elma isteyip istemediğimi sordu. Elbette sevindim buna. "İyi o zaman, senin için bir sepet elma toplayacağım”, dedi. Karşı çıktım; "Hayır, hayır, ben toplarım!” O yine de sepeti yaka
ladığı gibi yüksek ağaca tırmandı. Çaresiz, kalakalmışım aşağıda, seyretmek zorundaydım. İşte o anda aklıma eski Çin Zen ustası Hyakujo’nun öyküsü geldi:

Usta 80 yaşında hala öğrencileriyle birlikte bahçede çalışmaktaymış. Toprağı çapalayıp tırpanlar, ayrık otlarından gübre yapar, ağaçlardan meyve koparır, sebze toplarmış. Günün birinde keşişler ustalarının ağır bahçe işi için artık çok yaşlandığına karar vermiş, araç gerecini saklamışlar. O gün usta hiçbirşey yememiş. Ertesi gün de yememiş. Sonraki günler de yememeyi sürdürmüş. Keşişler bir yanlış yaptıklarını anlayıp Hyaku- jo'ya bahçe gereçlerini geri getirmişler. Usta o gün akşama dek bahçede çalışmış,

hiçbirşey olmamışçasına yemeğini her öğün iştahla yemiş ve ünü günümüze gelen özdeyişi söylemiş; "İşsiz bir gün, aşsız birgündür.” Bu, biz çalışma düşkünü Avrupalılar'ın tek bir serbest günü, tatili bile kendimizden esirgememiz gerektiği anlamına gelmiyor. Başka birşey sözkonusu. Zen, gündelik yaşam demektir. Zen meditasyonu hergünkü yaşamdan soyutlanıp Zazen'e indirgenemez. Gündelik yaşamımızın akışı içinde, hergünkü işimizi sürdürürken çalışmaktır Zen; sadece sabahlan ve akşamları bir başımıza sakin bir mekanda mindere oturmak değildir. O nedenle yüzyılımızda Zen öğretmek için doğudan batıya gelen bütün büyük Zen ustaları önce bizim yaşama biçimimizi öğrenmiştir.

Japonyadan ABD’ye gelen ilk Zen ustalarından olan Nyogen Senzaki, kendi ustası Soyen Shakudan, 17 yıl boyunca ağzından Zen-Budizm’in "z”si çıkmaksızın sıra
dan bir vatandaş gibi ABD’de yaşayıp çalışması yolunda kesin bir talimat almıştı. VietnamlI Zen ustası Thich Nhat Hanh, Batı dünyasındaki öğretim çalışmalarına başlamadan önce Fransa’da on yıl kendi köşesinde yaşadı. Ama bundan sonra bize armağan ettiği şeyler arasında "yürüyüş meditasyonu", yürürken uygulanan Zen de yeralmıştır.

Yani, Zen çalışmak istiyorsak, Zen’in Asya'da uygulanan eski, geleneksel yollarını izlemek ve sözgelimi okçuluk, judo ya da t’ai chi ile uğraşmak zorunda değiliz. Bunun yerine pekala dansedebilir, golf, tenis ya da futbol oynayabilir, yüzüp koşu yapabiliriz. Mutlaka Çin harflerini hat sanatına dökmemiz gerekmez, bilgisayarla da yazabilir, parmaklarımızı tuşlarda gezdirebiliriz. Araba kullanırken, telefonda konuşurken olduğu kadar pizza pişirirken de mümkündür Zen yapmak.

Sözkönusu olan Zen kişisinin ne yaptığı değil, nasıl yaptığıdır. Çiçek düzenlemek ya da motosiklet sürmek olsun, yapılan iş değildir belirleyici olan.

Bu bölümü bitirirken, 35 yıl önce Japonya'dan Birleşik Devletlere gelen ve Kaliforniya'da yaşayan 86 yaşlarındaki Roshi Joshu'dan küçük bir öykü anlatalım. Gazeteciler, ona neden Amerika'ya geldiğini sorduğunda şöyle yanıtlamış; "Zen öğretmeye gelmedim ben, Amerikalılara gülmeyi öğretmeye geldim." Onun sıcak gülüşü hala bütün dünyada yankılanır! Sözün kısası, mizah duygusu olmayan bir Zen öğretmeniyle karşılaşırsanız lütfen dikkatli olun!

GELENEKSEL YOLLAR

Oturuş - Zazen

Zen'de bizi ta başından bu yana büyüleyen, zihnin yolunun böylesine "bedensel" oluşudur. Ama belki de en fazla hayran olduğumuz şey, Zen-Budacıların geliştirdiği şaşırtıcı ölçüde yalın bir "sadece oturma" yöntemi oldu. Bu yöntem yardımıyla ruhsallığın ve zihnin kendisini bedenimizde yatkın bir biçimde ifade ettiğinin idrakine ulaşabiliriz. Bedende içine zihni almayan tek bir yer bile yoktur. *Biz Batılılar zihnimizi kafamızda ya da en iyi durumda yüreğimizde konumlandırırız ama başka kültürler zihnin kendisini bedenin heryerinde ifade ettiğini kavramıştır.*

"Meditasyon Mekanınız"

Zen'le ilgilenmek istiyorsanız oturmakla başlayın - temel budur! Yakınınızda varsa, bir Zen grubuyla ya da eğer

böylesini yeğliyorsanız bir başınıza çalışabilirsiniz. Evinizde sizi kimsenin ve telefonun rahatsız etmeyeceği bir köşe seçin. Bu sakin yerin meditasyon mekanınız olduğunu kabul edin. Yere bir örtü serin ya da şilte koyun -şilte için en iyisi pamuk gibi doğal malzemeden kılıf, pamuk ya da keçi kılından dolgu maddesi ve 70 x
90 cm boyutlarıdır. Bunun üzerine minder ya da küçük bir seki yerleştirin. Minder de mümkünse doğal ürünlerden (pamuklu ya da ipek kılıf içine kıtık) yapılmış olmalı. Minder yuvarlak, en az 10 cm yüksekliğinde, 30 cm çapında olsun. Kimi Rinzai okullarında dörtgen (35 x 50 cm) minderler kullanılır.

Bunun yerine seki de yaptırabilirsiniz. Oturma yeri eğik, alçak kısmı önde, yaklaşık 11-13 cm yüksekliğinde, yüksek kısmı 13-16 cm yükseklikte olmalıdır. Oturma yeri ise en az 40 x 12 cm olacaktır. Beden ölçüleriniz ya da eklemleriniz için daha uygunsa elbette daha yüksek bir seki de kullanabilirsiniz. Sekinin ayakları katlanır olursa yolculuğa çıktığınızda yanınıza alabilirsiniz.

Eğer evdeki sakin köşenin meditasyon mekanınız olduğunu vurgulamak isterseniz bir resim, çiçek, mum ya da tütsü çubuğu ile özel bir hava yaratabilirsiniz. Ayrıca, meditasyonunuz için rahat (pamuklu ya da yünlü) bir giysi hazırlamalısınız.

Ama lütfen aklınızdan hiç çıkarmayın; Zen’in kutsallıkla ilgisi yoktur. Hiçbir zaman Zen'den "kutsal" bir anlam çıkarmamalıyız. Öte yandan eğer çalışmanız sırasında tütsü ya da bir resmin yararı oluyorsa bu yardımcı araçları da kullanmalısınız.

Minder ya da sekinize oturmadan karşısında eğilmenizin de yararı olur. Bedeninize uygun bir oturma şekli seçin.

İleriki bölümlerde, aramızdaki, deyim yerindeyse yeni başlayanlar için çeşitli oturma şekillerinden ayrıntılı olarak sözedeceğiz. "Deyim yerindeyse yeni başlayanlar” diyoruz, çünkü bir yandan sonsuza dek yeni başlayan olarak kalırız, ama diğer yandan oturur oturmaz - "ilerlemiş” olunduğu duygusuna da kapılmak- sızın! - artık yeni başlayan olmaktan çıkarız.

Sakince Otururken Neler Oluyor?

Her zaman sorulan sorudur; otururken ne yapılır? Önce, olabildiğince sakin oturmaya çalışırız. Bunun tek nedeni, bir grupla birlikte meditasyon yapıyorsanız ya- nınızdakileri rahatsız etmemek değildir. Sakince oturmak, herşeyden önce, dikkatiniz dünyadaki binbir şeye bölünmeksizin içinizde olup biteni gözlemleyebil- meniz açısından önemlidir. Nefesiniz nasıl deviniyor, duruşunuz nasıl, düşünceleriniz nasıl oraya buraya uçuşuyor? Birkaç aylık düzenli uygulamanın ardından biraz daha sakin bir hale geldiğinizde, duyguların içinizde yükselip yeniden kayboluşunu, acının (eski, tanıdık ya da yeni) yükselip yatışmasını ya da daha da yoğunlaşmasını, seslerin (kuş ya da uçak), kokuların (tütsü ya da çiçek) içinize nasıl girdiğini ve sizin bunlara nasıl tepki gösterdiğinizi gözlemleyebileceksiniz belki.

İkinci nokta, olabildiğince dik oturmaktır. Sakin ve dik oturuş, "yaşamda uyanık olmaya", bulunulan anı olabildiğince bilinçli yaşamaya çalışmanın en yalın şeklidir. Zen edebiyatında "bir dakikalık Zen’in” tüm evrenin değişimine yeteceği söylense de eğer uzun süreler düzenli olarak çalışmazsak bu bir dakika hiçbir zaman gerçekleşmez.

Sakin ve dik oturuş, insanın kendisini çevresi içinde gözlemlemesine yardım eder. Yavaş, ama emin adımlarla yaşamımız boyu nasıl biçim alıp biçimlendirildiğimi- zi görmeyi öğreniriz. Eğri büğrü boy atmışızdır ya da yürürken çenemiz ve göğsümüz abartılı bir şekilde ileri doğru uzatılmıştır. Bunun olası nedenleri düşüncelerimiz ve anlayışımız, bedensel ve zihinsel yapımız, yaşadığımız düşkırıklıkları ve yediğimiz “silleler’’, mutluluk tasarımımız ve hayallerimiz ya da içinde bulunduğumuz rastlantısal durumlardır. Tüm bu koşullar, görüşler, düş- kırıklıkları bir biçimde bedenimizde sabitlenir ve yaşam- sallığımızı kısıtlar. Çoğu zaman bunun farkına ancak ülsere yakalandığımız ya da kalp krizi geçirdiğimizde varırız. Ama durum bu noktaya gelene kadar beklememiz gerekmez. Sakin oturuş yoluyla bedenimizin algısını daha ince bir düzeye getirebilir, böylece bir hastalığı başlamadan önleyebiliriz. Bu çok önemlidir. Ama daha da önemlisi, sindirilmemiş eski deneyimlerin yavaşça "yumuşayarak’’ yüzeye çıkması ve sabun köpüğü gibi çözülebilmesidir.

Üstümüzde taşıdığımız yükü zamanla öylesine kanıksadık ki, ego’muz sakin oturuş süresince yara izlerini görüp iyileştirmeye çalışmamıza olasılıkla şiddetle karşı çıkacaktır. Bu sürecin gözlemlenmesi bizi başlangıçta büyüleyebilir ama yine de bedensel ve ruhsal gerçek acılar hissetmeye hazırlıklı olmalıyız. Bu durumda tüm "suçu’’ dışımızda arayıp Zen gibi birşeyle bir daha uğraşmayı istememe eğilimi belirebilir.

Bu da bir olasılıktır, ama bunu seçersek, yazık etmiş oluruz. Çünkü aslında o yola koyulduk bile. Çalışmak tan şimdi cayarsak herhangi başka bir zaman bizi yaşamımızın vahşi ormanından çıkaracak yeni bir kapı, yeni

bir açılım bulmamız gerekecektir. Çünkü bizi Zen'e başlamaya itmiş olan içimizdeki ses artık bir daha susmayacaktır.

Olanı Kabul Etmek

Sakin oturuş sırasında içimizden hertürlü düşünce, duygu ve hayalin yüzeye çıkacağını söylemiştik. Bunların kimi ilginç olabilir, kimi korkutucu, bazısı sıkıcı. Çalışma, içimizde beliren herşeyi yargısız ve değerlendir- meksizin gözlemlemektir. Düşünceler ya da duygular yüzeye çıkmaktadır! Hepsi bu! Sonra düşünce ve duygular kaybolur, derken yenileri belirir! Aynayı hiç ilgilendirmez önünden sizin mi, yoksa bir sineğin mi geçmekte olduğu. Ayna ya da hareketsiz bir su yüzeyi, bulunulan anda ne olursa olduğu gibi kabul etmenin mükemmel sanatına sahiptir. Ayna, bu nedenle Zen öğrencilerine sürekli bir örnek olarak gösterilir. Burada herşey- den önce sözkonusu olan, şeyleri belirdikleri gibi almaktır; hiçbirşeyi kendi sınırlı görüşlerimize göre biçim- lendirmemektlr. Bu, herşeyden önce (özellikle) geçmişte olanlar için geçerlidir, ama bulunulan ana da uygulanabilir.

Çalışma Sırasında Düşülebilecek Yanlışlar

Zen'in bizi kayıtsızlaştıracağını düşünmek büyük bir hatadır. Zen çalışması zihni uyanıklığa, en yüksek dü

zeyde bilinçli bir yaşam sürdürmeye götürür. Bu bilinçlenmeden nasıl bir davranışın doğacağı kişisel sorumluluğun alanına girer. Zen ustaları merhametin, farkında- lıkla yaşanan bir yaşamın mantıklı sonucu olduğunu söylerler. Yine de bunu bize görev niteliğinde bir insan sevgisi reçetesi olarak vermezler. "Aydınlanma deneyimleri" ya da benzeri güzel duygulara takılıp kalmama sorumluluğu bizim kendimize aittir. Yaşamın hareketine, toplumsal hayata geri dönmek zorundayız, yoksa Zen çalışma zahmetinden daha şimdiden vazgeçmek çok daha iyi olacaktır.

Sıkça işlenen diğer bir hata, düşüncelerimizi belli bir süre durduracak hale gelirsek birşeylere ulaşacağımıza inanmak ve böylece Zen edebiyatında onca övgü toplayan "boşluğun", tüm dünyevi bağların çözüldüğü o durumun gerçekleştiğini düşünmektir. Düşünceler[1] durdurmak, düşüncelerinin kendisine eziyet ettiği herkesin başarmak isteyeceği bir "numara", bir beceridir. Ama sonuç olarak bir "numaradan" başka birşey değildir. Budacı bir kavram olarak "boşluk" bundan çok daha geniş, derin, olağanüstü birşeydir! Bizi konumuzdan fazlasıyla uzaklaştıracağından bu kitapta boşluk konusuna girmeyeceğiz.

Doğal Nefes

Sakin oturuş ve gözlemi bir uyanış alıştırması olarak kullanmak istersek, nefesi gözlemlemek, dolayısıyla soluk alıp verişi saymaktan yararlanabiliriz. Aslında burada yapılan, bedendeki nefes hareketini gözlemlemek

tir. Nefes alışın midede diyafram kaslarında başladığını hissederiz. Bu çalışmayı bir süre yaptıktan sonra hareketin devamını bedenimizin bütünüyle algılayabilir hale geliriz. Karın nefes alırken şişer, nefes verirkense yavaşça iner. Nefes verip alır, alıp verirken aralarda doğal duraklar oluşabilir. Gözlemlediğiniz şeyde, soluk alışta, verişte, aralarındaki duruşlarda birşey değiştirmeye çalışmayın. Daha hızlı, daha güçlü soluk almayın ve nefesinizi tutmayın. Dikkat halinde sadece şunu bilin; şimdi kısa bir nefes alıyorum ya da şimdi uzun bir nefes alıyorum; kısa nefes veriyor ya da uzun nefes veriyorum. Olan, olduğu haliyle iyidir! Soluk alış verişinizin ritmi değişiyorsa o da olduğu gibi iyidir!

Herşeyden önce karın bölgesindeki nefes hareketine yoğunlaşmanızı öneririz. Birincisi, bu şekilde ağırlık noktası göbeğe getirilmiş olur. İkincisi, nefes bütünüyle hafiflese bile hareketin en iyi hissedildiği yer, karındır. Üçüncüsü ise, karın, yaşam enerjimizin toplanma yeridir.

Nefesleri Saymak

Çoğu insan için nefesi gözlemlemek ancak nefes alış verişi saymakla mümkündür. Soluk alışı genellikle verişinden daha güçlü olan biz "Batılılar" için sadece nefes verişi saymak önerilebilir. İlk nefes verişi I, İkinciyi 2 vs olarak 10’a kadar sayıp yeniden I ile başlayın. Burada önemli olan, nefes ritminize sayış ritmiyle müdahale etmemenizdir.

Bu çalışma sırasında belki de l’den 3’e bile gelmemişken düşüncenizde sözgelimi uçağa atlayıp Amerika'ya yolculuğa

çıktığınızı farkedebilirsinlz. Bu sapmaların bilincine varır varmaz saymaya yeniden başlayın. Sözkonusu olan, göstereceğiniz başarı değildir. Böylesi anlamsız olurdu. Herkes l'den 10'a kadar sayı sayabilir! Zamanla siz I, 2, 8; yaptığınız şey ile bir olursunuz, kimse de ne yaptığınızı sormaz! Yine de bu sizi nihai bilgeliğe götürecek yolu yürümenize yardımcı olabilecek bir çalışmadır.

Eski yazılarda nefes alışların da sayılabileceği söylenir. Bunu bir deneyin. Nefes alışı verişinden daha güçsüz olan Batılı azınlıktan olduğunuzu farkettiyseniz, elbette bu çalışmayı değiştirip sadece nefes alışınızı 10'a kadar sayabilirsiniz. Zamanla nefes alış verişler arasındaki durakları farkedecek hale gelecek ve bundan zevk alacaksınız. Bir nefes durağının uzunluğunun hiçbir önemi yoktur.

Oturma Biçimleri

Bedensel olanaklarınıza göre çalışmanızda aşağıdaki oturuş şekillerinden birini seçebilirsiniz. Dengeli bir oturuş için her iki dizin de yere değmesi önemlidir. Bağdaş kuramıyorsanız bacaklarınız çaprazlama oturarak dizlerinizin altına ikinci bir minder ya da başka bir- şey yerleştirebilirsiniz.

Tam Lotüs

Batlıların çoğu için tam lotüs en güç oturuş şeklidir. Ama en dengeli olan da odur. Tam lotüste sabit bir şekilde yere otursunuz. İçinizdeki incelmiş hareketlilik sadece nefesiniz ve kan dolaşımınızdan gelir. Katılaşıp taş gibi ağırlaşmaktan korkunuz olmasın. Gerçekten de bir lotüs (nilüfer) çiçeği gibi oturduğunuzda çamur içinde açmış, yerçekimi nedir bilmeyen ince bir güzellikte olursunuz.

Topuklarınız neredeyse kasıklarınıza dokunacak şekilde sağ ayağınızı sol baldırınızın, sol ayağınızı da sağ baldırınızın üzerine koyun. Bu şekilde tabanlarınız yukarı doğru bakar. En iyisi buna çıplak ayakla meditasyon yaparak alışmaktır, böylece ayak tabanlarınız enerji akımına açık olur.

Yarım Lotüs

Sol ayağınızı sağ baldırınızın üzerine ya da sağ ayağınızı sol baldırınızın üzerinize koyun. Olasılıkla bu iki seçenekten birini yeğleyeceksiniz ama yine de belli bir zaman sonra bacak değiştirmek iyidir. Yoksa leğen kemiğiniz ve böylece de sırtınız yavaşça bir yöne doğru kayar ve eğri otursunuz. Belli bir zaman sonra iki şekli de aynı rahatlıkla uygular hale gelirsiniz, ancak her oturuşta pozisyon değiştirin. Bu, bağdaş kurduğunuz her oturuş şekli için geçerlidir.

Bağdaş Kurmak

Sol ayak sağ altbacak, sağ ayak sol altbacak altına - ya da tersi- yerleştirilir. Zazen’ de her zaman bir minder, seki ya da

iskemle üzerine oturmanız önemlidir.

Elmas Oturuşu

İki minderi üstüste koyun ve bükülmüş bacaklarla ata biner gibi oturun. Ayaklarınız arkaya, tabanlarınız yukarıya baksın. Yer yeterince yumuşaksa (pamuklu ya da keçi yünü dolgulu şilte varsa), ayağın üst kısmı ve dizkapaklarında fazla acıdan kaçının ama yine de dengeli bir şekilde oturun.

Seki Üzerinde Oturuş

Seki üzerinde oturuş, baldırı sekinin altına itme farkı dışında elmas oturuşuna benzer. Dizlerin birbirine değmemesine dikkat edin; dizleriniz kalça kemiğinizle bir yamuk oluşturacak kadar birbirinden uzak olmalı. Bu şekilde oturuşunuz daha dengeli olur.

İskemlede Oturuş

İskemlede oturarak da meditasyon yapabilirsiniz. Ancak, oturmak yerine gevşekçe durmaya alışık olduğumuzdan dik oturmak bu durumda daha güçtür. Ayaklarınızı, dizlerinizi birbirine değdirmeden yere koyarak da dengeli bir oturuş elde edebilirsiniz.

Dik Oturmak

Beden koşullarınıza en uygun oturuş biçimini seçtikten sonra leğen kemiğinizin üzerine oturmakta olduğunuzu hissedin. Gövdenizin üst kısmıyla ağırlık merkezinizi bulana dek sola ve sağa doğru hafif bir salıncak hareketi yapın. Kalçanızı öne-arkaya hareket ettirin ve burada da merkezinizi bulun. Sırtınızı geriye doğru aşırı bükmek sağlığınız için ne kadar kötüyse kambur oturuş da
o kadar kötüdür. Sırtınızı, ense ve başınızı olabildiğince dik tutun. Göğsünüzü hafifçe öne doğru çıkarın ama bunu yaparken bedeniniz geriye doğru fazla bükülmesin. Böylece nefes alışınız için ne kadar yer kazandığınızı hissedin. Bizim kültürümüzde özellikle kadınlar öne eğilmiş bir şekilde yaşama eğilimindedir. Kulaklarınızın omuzlarınıza, omuzlarınızın kalçanıza dik olup olmadığını duyumsayın. Merkezinizi bulmak için başınızı biraz sallayabilirsiniz. Burnunuz göbeğinize dik bir duruma gelmeli.

El ve Kol Duruşu

Ellerinizi serçe parmaklarınız göbeğinize gelecek şekilde tutun. Ayalarınız da ayak tabanlarınız gibi yukarı dönük olsun. Başparmakların uçları hafifçe birbirine dokunurken sol el, sağ elin içinde dursun. Başparmaklar, tam göbek düzeyinde yatay bir şekilde karnın biraz uzağında dursun. İşaret parmakları ile kusursuz bir oval oluşturun; evrensel mudra'dır bu. Son derece hassas ve duyarlı bu mudra ile

herşeyi ifade edersiniz. Mudra sizin bedensel ağırlık noktanızı, yaşam enerjinizin merkezini de vurgular.

Omuzlarınızın yukarı kalktığını farkederseniz bunu ellerinizi aşağı iterek değil, dirseklerinizle düzeltmeye çalışın. Omuzlarınızı gevşetmede dirseklerinizi menteşe gibi kullanabilirsiniz. Elleriniz, baldırlarınızın üzerine koymak çok çekici gelecek olsa da oldukları yerde kalmalı. Ellerin baldırlar üzerine konması kol ve omuzlarda yeni bir gerilim yaratır, ayrıca bu şekilde ağırlık merkezinizi de hissedemez olursunuz.

Yarı Kapalı Algılar

Sözleriniz, iri iri açılmayla kapanmak arasında bir değerde aralık olsun. Bu aynı zamanda sizin iç tavrınızı da simgeler: önemli olan tek şey, dış dünya değildir (gözler iri açılmış), tek önemli olan siz de değilsinizdir (gözler kapalı). Bakışınızı bir metre kadar uzağa, yere doğru çevirin. Aynı şekilde diğer algılarınızı da "yarı-açık” tutun. Herşeyi olmaya bırakın ama duyuşunuzu seslere, koku alışınızı çevrenizdeki kokulara yöneltmeyin.

Oturuşun Süresi ve Bitirilişi

Böylece birsüre olabildiğince sakin oturun. Eğer yalnızsanız belli bir oturuş süresi (sözgelimi 25 dakika) saptamak yararlı olur. Bu zamana uymaya çalışın. Zor geldiğinde daha kısa, hoşunuza gittiğindeyse daha uzun

oturmayın. Onbeş dakika sonra eğilip doğrulun, bedeninizi her yöne hareket ettirin. Ellerinizi hafifçe oğuştu- run, omuzlarınızı, başınızı, kalçanızı hareket ettirin. Bacaklarınızdaki gerilimi çözün, ayaklarınıza masaj yapın ve bundan sonra dikkatle ayağa kalkın. Ayağınız ya da bacağınızın bütünüyle uyuştuğunu hissederseniz kan dolaşımınızın normale dönmesi için kendinize biraz daha zaman tanıyın.

Kimi öğretmenler oturuştan hemen sonra kalkmayı yeğler. Biraz çalışmayla sorunsuzca başarılabilecek birşeydir bu. Ancak biz, herkesin katılabilmesi için bedensel çabayı abartmayan okulu tercih ediyoruz.

Grup Oturuşu

Grup oturuşunda süreye dikkat etmeniz gerekmez. Zaman, grup başkanı tarafından çan ya da odun vuruşu ile belirtilir. Grup oturuşunda belli kurallar saptanmıştır. Bu kurallar, Zendoda (meditasyon mekanı) konuşulması, talimat verilmesi gerekmeksizin herşe- yin sessizce akışını sağlamak için en tanınmış iki Zen okulunda (Soto ve Rinzai) başlangıcından bu yana sürdürülmektedir.

Zendo’dan içeri girdiğinizde ellerinizin içi göğüs düzeyinde birbirine değecek şekilde (Albrecht Dürer'in "Dua Eden Eller” resminde olduğu gibi) eğilin. Japon etkisi altındaki Zen çevrelerinde bu selamın adı "gass- ho”dur. Mekanın ana doğrultusuna ya da eğer bir sunak, resim ya da çiçek dolu bir vazo varsa bu yöne doğru eğilin. Sonra sessizce size ayrılan yere doğru gidin. Ama her zaman duvar boyunca yürüyün, mekanı ortasından aşmayın. Bu, mekana

duyulan saygının ifadesidir. Böylece mekanın boşluğu dokunulmamış olarak kalır.

Minderinizin önünde (Rinzai okuluna göre) mekanın ana doğrultusunda eğilin ve yüzünüz mekana dönük bir biçimde oturun. Soto okulunda minderiniz önünde selam duruşunda eğilerek çömelir ve yüzünüz duvara gelecek biçimde otursunuz.

Yıllar geçtikçe giderek daha fazla "açık yüreğimizle burada ve şimdi" yaşar hale gelmiş olacağız.

Sakin ve dik oturuştan ibaret olan bu yalın uygulamayla hepimiz çocukluğumuzdaki doğal tavrımız ile bağlantımızı yeniden kurabiliriz. Açık, yargısız, meraklı bir tavırdır bu ve düşünmeksizin dimdik otururuz.

Yürüyüş Meditasyonu - Kinhin

"Gerçek mucize su üzerinde yürümek değil, toprağı adımlamaktır" (Nhat Hahn).

Diğer bir temel Zen uygulaması, yürüyüş meditasyonudur. "Yürüyüş yolu"nu hiçkimse Vietnamlı Zen ustası Nhat Hahn'ın *"Taze biçilmiş çimen kokusu - Yürüyüş meditasyonuna giriş"*kitabındaki kadar açık ve yalın anlatmamıştır. Ama onun, deneyimini sözcüklere döküp başkalarına öğretene kadar 40 yıl boyunca bizzat çalıştığını da unutmamalı. Bugün gece gündüz hala çalışır. Evet geceleri bile. Tuvalete gitmek için kalktığında yürüyüş meditasyonu yapar. Dolunayı seyretmek için kulübesinden çıktığında yürüyüş meditasyonu yapar. Hindistan'daki haç

yolculuğumuz (1988) sırasında yalınayak, paçaları sıvanmış, sığ bir ırmak olan Bodhgaya'yı
karşı kıyıya doğru aşarken yürüyüş meditasyonu yapmıştı. Havaalanında uçağın merdivenine çıkarken yürüyüş meditasyonu yapar. Yaptığını söylemez ama görürsünüz. Yürüyüş meditasyonunu sadece Zendoda değil her fırsatta, heryerde yapar.

Bize bütün gün oturuyormuşuz gibi gelse de gün içinde oturmaktan çok yürürüz. Fazla yürümediğimizi düşünürüz, çünkü bilinçli bir şekilde yürümeyiz.

Yürürken Yürümek

Yürüyüş meditasyonunda bu kadar özel olan nedir? Hiç, kesinlikle hiçbirşey! Peki o zaman birisinin yürüyüş meditasyonu yapıp yapmadığını nasıl anlayabiliriz? VietnamlI ustamız için ne söylemiştik; "yaptığını söylemez ama görürsünüz". O halde görünür olmalı. Öyledir de. Ama özel, olağanüstü birşey değildir. Yürüyüş me- ditasyonunun ayırıcı özelliği daha yavaş ya da doğanın tersine yere önce ayak uçları, sonra topuğu basarak yahut dizlerimizi yukarı çekerek yürümek değildir. Hayır, çocuklar bilmeksizin ve yaptıklarını adlandırabilmek- ten uzak bir şekilde yapar bunu. Maratoncular yapar. Sırıkla atlamada dünya rekorunu kırmak üzere koşusuna başlayan Sergej Bubka'nın yaptığı budur. Onu görünür kılan, farkındalığımızın ağırlık merkezidir. Eğer ağırlık merkezimiz yukardaysa (alışılmış bir şekilde başta), düşüncelerimiz uzaklara kayar. Bu anda içimiz ve çevremizde olup bitene çevrilmiştir farkındalığımız, an'a

yoğunlaşmayız. Oysa eğer dikkatimizin ağırlık merkezi karnımızdaysa fiziksel, bedensel ağırlık merkezimizle çakışıktır, ki o zaman eylemimiz düşüncelerimizle tek noktada birleşir. O zaman rüya görmez, ayağımız yerden kesilmiş, ya geçmiş ya gelecekte bir yerlerdeki hayal alemine dalmayız, işte o zaman meditasyon yaparız, yani uyanık ve yoğunlaşmış, bütünüyle bu anda, bu adımda yaşarız.

Ağırlık Merkezini Değiştirmek

Eğer isterseniz bedeninizin ağırlık merkezini başınızdan karnınıza aktarabilirsiniz. Farkındalığınızı karnınızın üzerine getirin, ağırlık merkeziniz anında sizi izleyecektir. Bu kadar basit. Ağırlık merkeziniz bir kez buradaysa bütünüyle an'a yoğunlaşır, eyleminizle bir olursunuz. Beden, zihin ve ruh tek bir noktada birleşir. Bu da kendisini yürüyüş biçiminizde gösterir. Sizin yürüyüşünüzde insanın gerçek yürüyüşünün ne kadar güzel olduğunu görür insanlar.

Tersi de geçerlidir: anın bilincine vardığınız anda ağırlık merkeziniz, farkındalığınız karnınıza geçer. Önce hangisi gelir? İkisi de aynı olguda, "düşüncelerle başka biryerde olmamak" olgusunda birleşir. Düşünememek değildir sözkonusu olan. Düşünmek olağanüstü bir eylemdir. Burada vurgulanan "başka yerde olmamak'tır. Başımıza gelebilecekler, eğerler, keşkeler, başkalarının yaptıkları vs vs üzerine boş boş düşünmemek demektir bu.

Yürürken yürümemiz, otururken oturmamızdır sözkonusu olan. O halde yürüme meditasyonu "yürürken yürümek" ve bedenimiz yürümekteyken düşüncelerimizle başka birşey yapmamaktır.

Gerilmek ve Gevşemek

Nasıl yürümeliyiz? Bunun bir soru haline gelmesi ne tuhaftır. Çocukken doğalca yaptığımız şeyi artık hatırlamıyoruz. Unuttuk. Eğer istersek sürekli çalışarak yeniden öğrenebiliriz, Hawaii'nin Triatlon-Demir Adamı yarışmasını kazanmayı hedef edinen atlet Mark Ailen gibi çalışırsak. Bu triatlon yarışmasını üç kez kazanan Ailen, bunun için, iki şeyin dengede olması gerek; gerilme ve gevşeme, demiştir.

Aynı şey, farkındalıkla yapılan bilinçli yürüyüş, oturuş, araba kullanma, bulaşık yıkama, tenis oynama, kitap okuma çalışması için de geçerlidir. Yalnızca gerilmeye çalışırsak hiçbir zaman uyanık olamayız. Ama aynı şekilde, yalnızca gevşemeye çalışarak da uyanıklığa ulaşmak mümkün değildir. Günün 24 saati boyunca "oturacak” ya da çalışacak olursak bütün elde edeceğimiz sonuç kasılıp kalmak ve yiten sevinç duygusu olacaktır. Gevşemeyi de sürekli kılarak amacımıza ulaşamayız. O zaman öyle bir ağırlık basar ki üzerimize, gezmeden eve dönerken uyuyakalıp da babasının kollarında eve taşınan bir çocuğa benzeriz. Gerilme ve gevşemeyi dengeye getirmemiz gerekir. Buna nasıl çalışabiliriz? Elinizi yumruk yapın ve el, kol kaslarınızı kuvvetle kasın. Sonra birden gevşetin; eliniz yumuşakça aşağıya sarkacaktır. Şimdi gevşek bir yumruk yapın. Kaslarınızı sadece eliniz yumruk biçimi alacak kadar sıkın. Bu durumda elinizin gerilimi gerilme ve gevşeme arasında dengede olacaktır.

Düşünceler Bulutlar Gibidir

Düşünceler bulutlar gibidir, gelir ve iz bırakmadan giderler.

Şimdiye dek, ağırlık merkezini baştan karına aktarma ve gerilme ile gevşemeyi dengeye getirme sanatından sözettik. Uyanık olmada etkin olan üçüncü bir sanat daha vardır: "düşünceleri eylemle uyum içine sokma” sanatı. Bir gazeteci Mark Allen'a sormuş; "Yarış sırasında aklınız nerededir? Karınızı, önünüzdeki tatili,, sorunları düşünür müsünüz?” Ailen yanıtlamış; "Hayır, yüzer, koşar ya da bisiklete binerim.” Verebileceği en iyi Zen yanıtıdır bu! Eklemiş; "Ve sadece bunu yaparım. Başka şeyler düşünecek olursam enerjimi kaybederim. İçimden bir düşünce yükselirse sürekli onu tekrarlar ya da sayı saymaya başlarım.” Zen yolcuları da ikibin yıldan uzun zamandır işte tıpkı böyle çalışırlar! Otururken (meditasyon sırasında) bir cümleyi yineleyin (sözgelimi Om mani padme hum, mantra'sını) ya da bir koan’ı (örneğin Mu; bir köpekte Buda doğası var mıdır, yok mudur?), yahut nefesinizi sayın. Yürürken nefes alıp verişinizi adımlarınızın ritminde sayın.

Bırakmak

Yürüyüş meditasyonundaki diğer bir sanat da serbest "bırakmak’tır. Ama neyi bırakmalıyız? Çoğu zaman, Ben'imizi bırakmamız gerektiği söylenir. Anlamı nedir

bunun? Aramızda baskı altında yaşayanların (siyahlar, yoksullar, yaşlılar, kadınlar, çingeneler) Ben'lerini
çoktan aldık ellerinden yine de çoğu daha uyanık bir hale gelmedi.

Bırakmak, kuşkusuz, izin vermek, olmaya bırakmak, kendini akıntıya katmak kavramlarıyla da ilintili. Bu, dünyamızdaki savaşlara, Üçüncü Dünyadaki milyonlarca çocuğun acısına da izin vermek anlamına mı gelmeli? Kadın ve çocukların ırzına geçilmesine, uyuşturucu- mafya düzenlerine de mi izin vereceğiz? Onlar ve kendi içimizdeki acı, gözyaşları ve çaresizliğe seyirci mi kalacağız?

Toplumsal bir tavır alış gerekmeseydi, sadece güzel yürümek sözkonusu olsaydı "bırakma sanatından" vazgeçerdik. "Bırakma sanatı" insanın kendi, doğal yeteneklerine güvenerek hareket etmesidir. Bırakmak, olmaya bırakmak, izin vermek, yaşamımızın geri kalanını ayaklarımız yerine ellerimiz üzerinde yürümeyi istememek anlamında bir "istememek" ile ilintilidir.

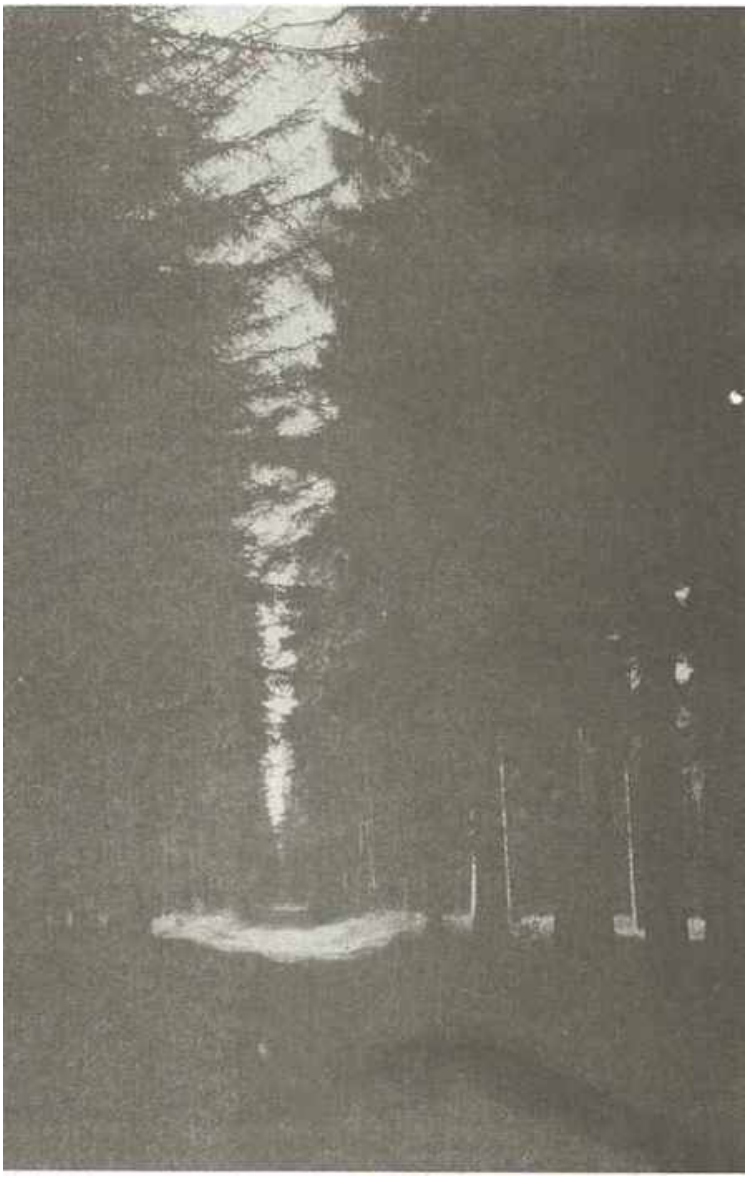
P.M. Dergisinde (I989'un 4.sayısı) Peter Ripota, "iradeni bedenine emanet et", demiştir. Bedeniniz yürüyüşün ne olduğunu bilir! İnsan olmamızın gereğidir, ellerimiz değil ayaklarımız üzerinde yürümek. Bu konuda kişisel Ben'imize danışmak gerekmez. Bir bebek belirli bir emekleme süresinden sonra kendi ayaklan üzerinde duracak hale geldiğinde beden ve zihnin yönettiği insan olma özelliğine boyun eğiyor demektir. Daha sonraları da temel niteliğimizi hissetmeli, yani kendi yolumuzu aramalı, bulmalı ve yürümeliyiz.

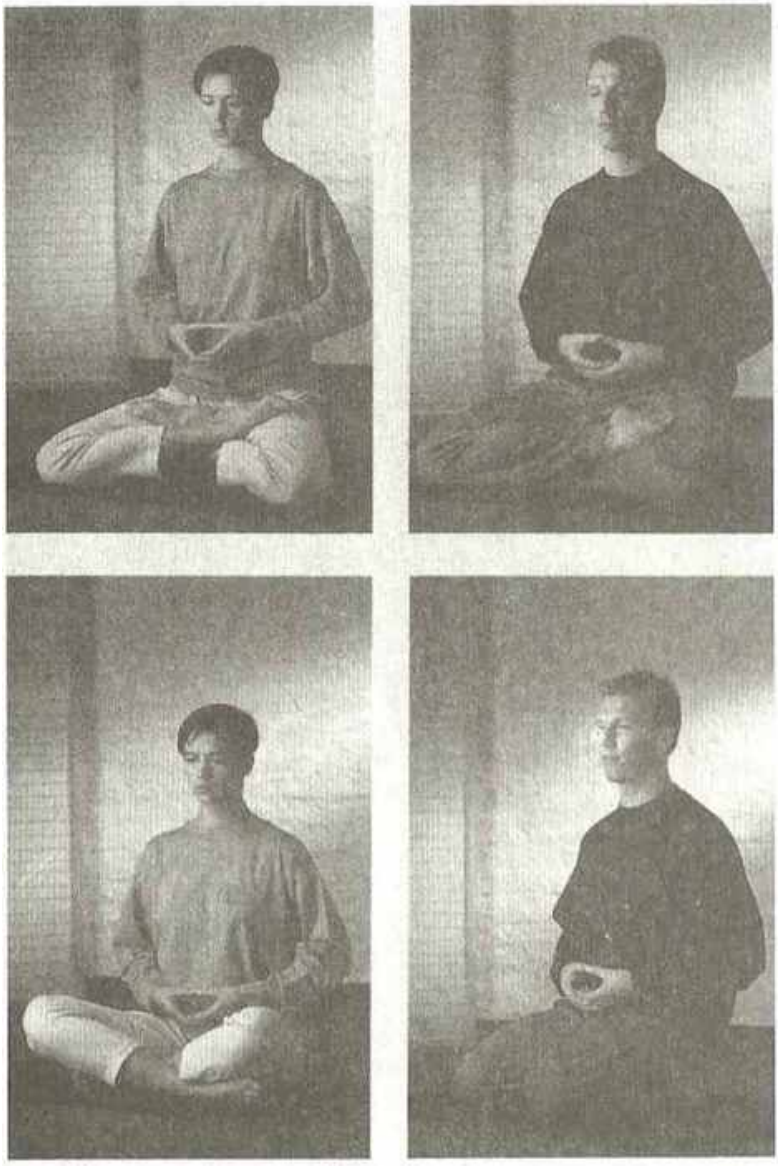
Çoğumuz yaşamının bir anında yolumuzun belirlenmiş olduğunu farkederiz. Çevremize bir duvar örülmüştür sanki, zindana kapatılmışız gibi hissederiz kendimizi. Özgürce

soluk alamayız. Ağır bir yük sırtımıza yıkılmış gibidir. Bu baskı yeterince ağırlaşır ve biz de ona dikkatlice bakma yürekliliği bulursak, Ben'imizin çevresinde bütün bir zaman boyunca akla yatkın bir kılıfa sokulmuş pek çok dışsal koşullanmanın yerleşip kalmış olduğunu görürüz. Bunların kaynağı ya çevremiz (eğitim, okul, iş olanakları, Tanrı anlayışı) ya da kendimiz olabilir. Bu koşullanmalar, korse gibi sıkar bizi. Serbest bırakma sanatı, işte bu korseden kurtulmak, onsuz yürümeyi ve ayakta durmayı öğrenmektir. Bu da bizim, küçük bir çocuk gibi yürümeyi yeniden, ama bu kez bilinçli adımlarla öğrenmemiz gerektiği anlamına gelebilir.

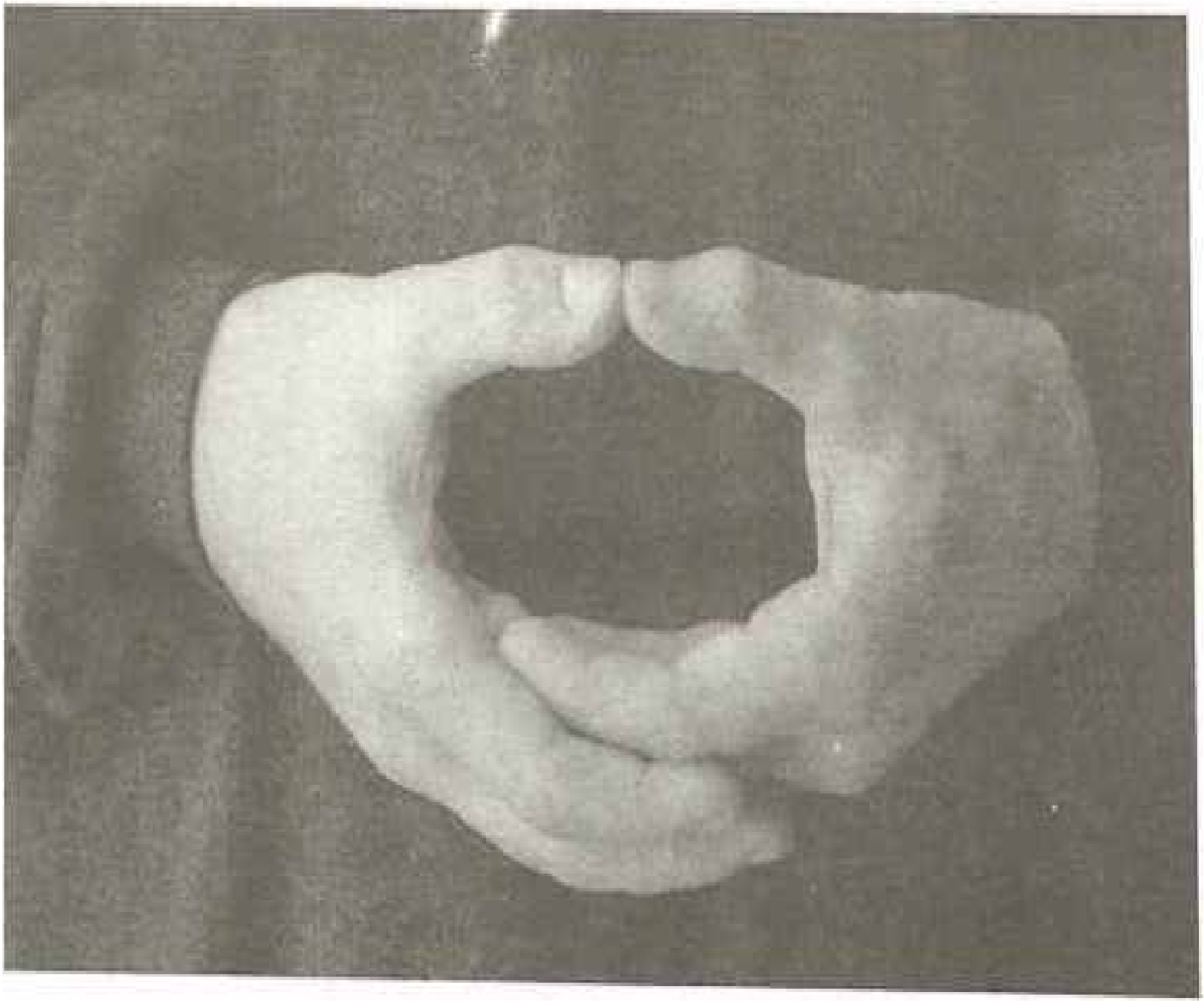
Kendi Yolunu Yürümek

Bize ait olmayan koşullanmalardan özgürleşmeyi bir kez öğrendikten sonra olağanüstü bir rahatlama duyarız. Çevremiz duvarla kuşatılmış değildir artık! Açıklık - serbestlik almıştır onun yerini. Herkes ve her- şeyle ilişki. Heryere gitme ya da hiçbiryere gitmeme özgürlüğü! Rüzgarın maddesizmişiz gibi nasıl da içimizden esip gittiğini, yaşamın içimizde dolaştığını hissederiz. Hepsi budur işte! Yolumun yolunuz olduğudur hissettiğimiz, yolumun evrenin yolu olduğudur. Sanat, adımımı bütünüyle atmaktır. O zaman hedef kalmaz artık ortada; attığım adım, ulaştığım hedef olur.

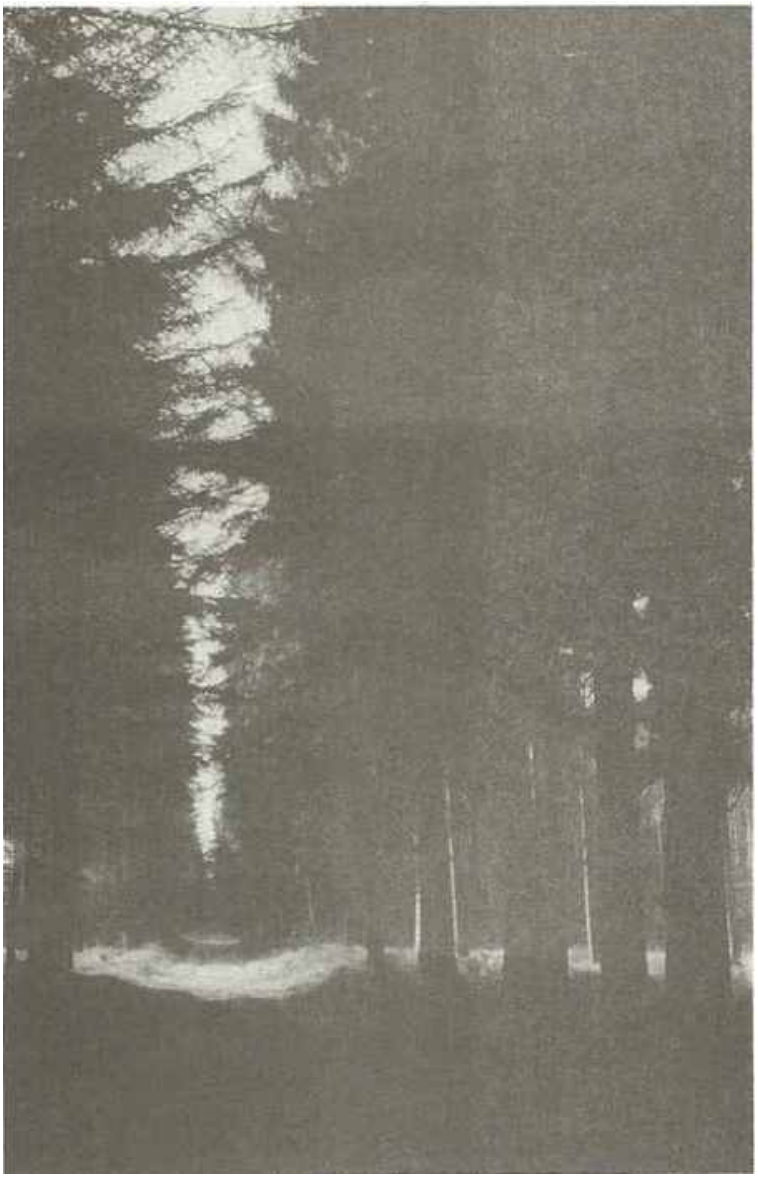




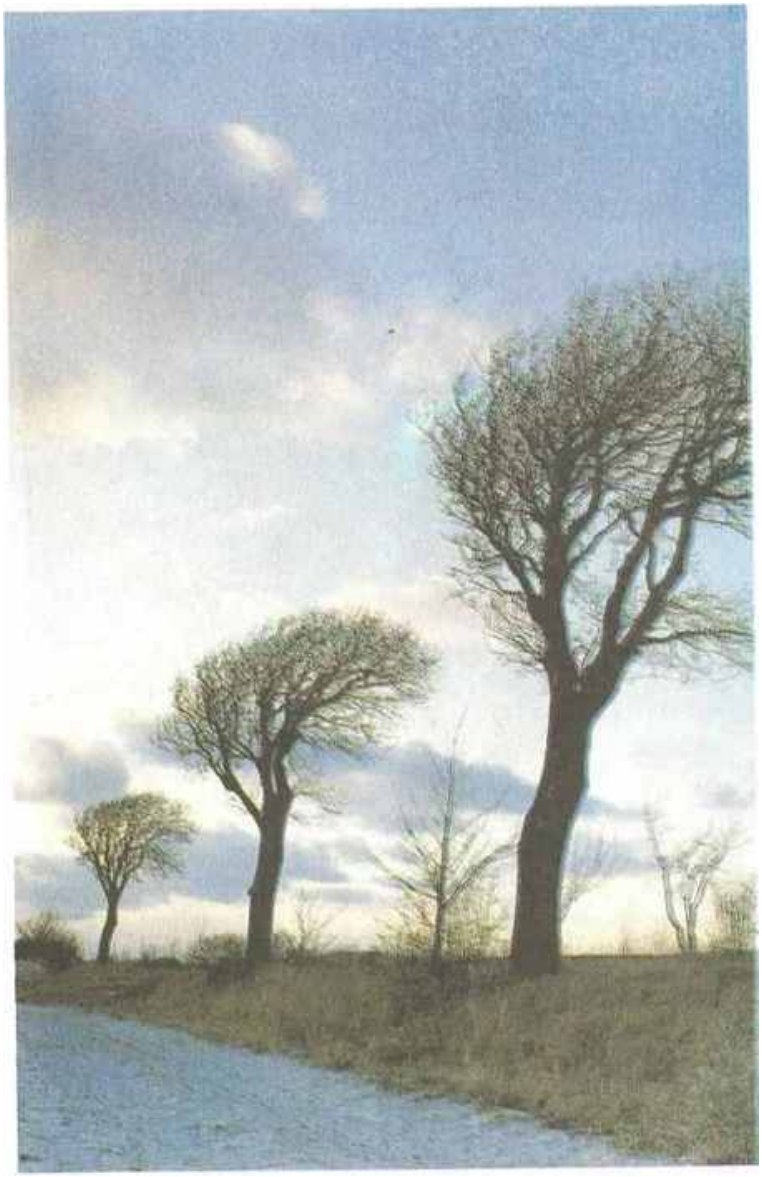
Oturuş seçenekleri: Tam Lotüs (yukarda solda), yarım Lotus (yukarda sağda), bağdaş (aşağıda solda), elmas oturuşu (aşağıda sağda). Bu duruşlardan hangisiyle uzunca bir süre (yaklaşık 25 dakika) rahat oturduğunuzu araştırın. Aşağıdaki resimlerde çok yapılan iki yanlış görüyorsunuz: bağdaş kurarken dizkapaklarınızın yere değebilmesi için altınıza bir minder almanız gerekir. Elmas oturuşunda ise dizkapakları birbirine resimdeki kadar yakın değil, yaklaşık olarak omuzların genişliği kadar uzak durmalıdır.



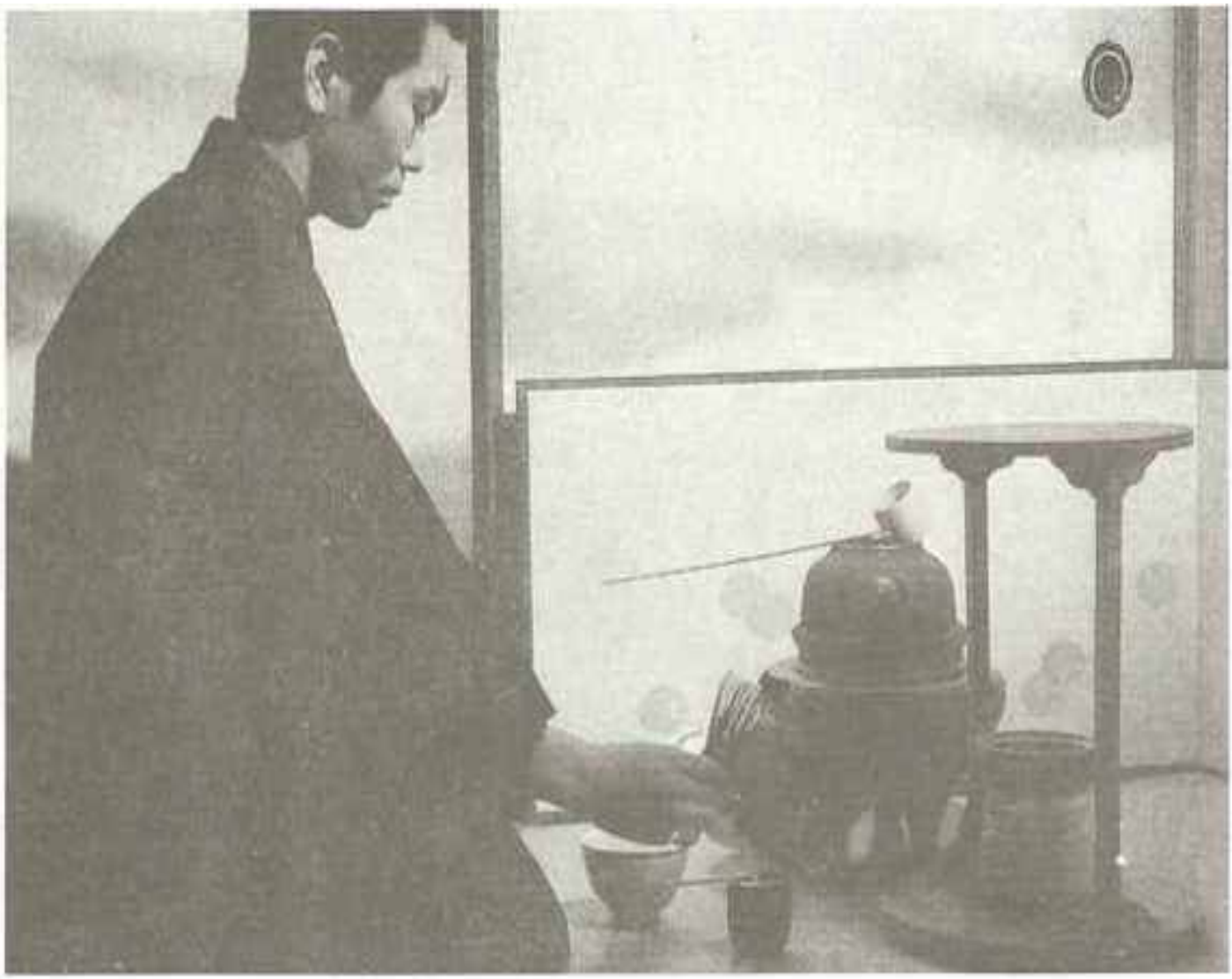
Ellerin duruşu:Sol el sağ elin içinde iken başparmakar hafifçe birbirine değiyor. Başparmaklarınızı göbeğinizle aynı düzeyde tutun.



Ikebana kurallarına göre yapılmış bir çiçek düzenlemesi. Fotoğrafı sessizce seyredin ve düzenlemeyi bir şiir gibi "okuyun".



Özenle bakılan bir bahçenin yaşamından biran. Çiçek solacak, ağaçlar yeşilini kaybedecek, su kışın donacak, ta ki doğanın döngüsü içinde herşey yeniden başlayana dek..



Geleneksel Japon çay töreni hazırlığı.

Kimi zaman duraksayarak
hiçbirşey ve hiçbiryer
arasındaki köprüyü
adım adım yürürüm..

Açıkhavada Yürüyüş Meditasyonu Yapmak

Açıkhavada yürüyüş meditasyonu yapmanın, dik durmaya çalışmak ve kollarınızı iki yana "savurmamak" dışında belirli kuralları yoktur. Enerjinizi bedeninizde tutmak için ellerinizi sırtınızda birleştirebilir ya da cebinize sokabilirsiniz. Sözleriniz, otururken olduğu gibi yarı açık ve yaklaşık iki metre önünüze çevrilidir. Görüşünüz bu şekilde tökezlemeyeceğiniz yine de dikkatinizin sürekli dağılmayacağı şekilde sınırlanır.

Ritmini değiştirmeksizin nefesinizi gözlemlemekle işe başlayın. Sonra bir nefes alıp verme boyunca adımlarınızı sayın. Sözgelimi nefes verirken 4, alırken 3 adım atıyorsunuzdur. Ritm ne olursa olsun, herşey yolundadır. Burada tek sözkonusu olan, kendi ritminizin bilincinde olmanızdır. Her adımınızda ayaklarınızın dibinden lo- tüs çiçeklerinin açması gerekmez, bizim buralarda her adımımızda papatya açması da yeterlidir..

Arada bir duruşunuza dikkat edin. Dik mi duruyorsunuz? Başınızı dik, eğik ya da eğri mi tutuyorsunuz? Kendinizi dik durmaya zorlayamazsınız. O anki duruşun bilincine varmak en önemlisidir. Bedeninize yerleşmiş düşünce, kanı, beklentiler ya da düşkırıklıklannı ancak bu şekilde ve zaman içinde çözebilirsiniz. Çocukken

sahip olduğunuz doğal duruşu yavaşça yeniden bulacaksınız. O zaman da ağırlık merkeziniz karnınızda olacak ve serbestçe nefes alabileceksiniz. Belki de nefes ritminiz kendiliğinden değişecek. Ama olan, her ne ise iyidir!

Grup Halinde Yürüyüş Meditasyonu

Eğer bir Zen tapınağı ya da merkezinde yürüyüş meditasyonu (kinhin) yapacak olursak belli kurallara ve biçimlere uymamız gerekir. Bir grup içinde o grup ya da öğretmenin alışkanlıklarına uyarız. Hızlı ya da yavaş yürünebileceği gibi kimi zaman hızlı, kimi zamansa yavaş yürünebilir. Ritmi belirleyen bizim değil, grup liderinin alışkanlığı ya da ruh halidir. Bunun da belli yararlan vardır; düşünmek zorunda kalmaz ve kendi ruh durumumuz ya da kanılarımızı fazla önemsememeyi öğreniriz.

Kinhin sırasında ellerimizi göğüs kemiği ile karın arasında bedenimiz üzerinde tutarız. Ellerin duruşu konusunda çeşitli seçenekler vardır. Ya her iki elimizi de açar ve içlerini düz bir şekilde bedenimize yaslarız, ya da sol elimizi gevşek bir yumruk biçimine getirir ve sağ elimizle üzerini örteriz-.

Kinhin sırasında da nefesinize, duruşunuza, ayaklarınız ve adım sayınıza dikkat edin. Düşünceleriniz dağılır dağılmaz sarsın kendinizi! Bunu da sadece gözlemleyin ve yürümeye devam edin.

Oturmak ve yürümek, zazen ve kinhin Zen'in temel çalışmalarıdır. Kimi ustalar bu iki çalışmanın *"herşeye ulaşmak için yeterli olduğunu"* söyler. Oturmak ve yürümek, gerçekten de herşeye; sağlık, iç özgürlük, insanın kendisi ve

çevresinde bulacağı barış, kendini tanıma ve bilgeliğe ulaşmak için yeterli olabilir.

Bu ana dek birçok kez vurgulamış olsak da yineleyelim; "Zen'in sahnesi gündelik yaşamdır” ama yanılıp da bu iki temel çalışmadan vazgeçebileceğimizi düşünmeyelim -her ne kadar Batı'da hiçbir normal insan gündelik yaşamda böyle oturmasa da.

Sutra’ları Okumak

Hiçbir normal insanın gündelik yaşamda yapmayacağı başka Zen çalışmaları da vardır. Yürümek ve oturmak yanında sutra’ları okumak, uyanış için yapılan üçüncü temel çalışmadır. Sesi kullanarak bedenimizdeki ge- rilimleri çözebilir, varlığımızın derinliklerine girebiliriz. Bundan başka sutra okumak ses, nefes ve duruş için harika bir alıştırmadır.

Nedir Sutra’lar?

Sutra, Sanskrit dilinde "kılavuz ip” anlamına gelir. Buda’nın konuşmalarını içerdiği için birçok budacı okulda okunur. Konuşmaların Buda’nın ölümünden ancak 300 yıl sonra kaleme alınması ve pek çok farklı görüş ve yorumun katılması nedeniyle metinlerde birçok fark vardır. Ama budacılar arasında metinlerin doğruluğu konusunda hiçbir anlaşmazlık yoktur. Tersine, Budizm,

kendi gerçeğine mutlak gözüyle bakmayan yegane ruhsal okuldur. Zen, söylediğimiz gibi, Çin Budacılığının bütün yazı ve teorilere tepkisi olarak ortaya çıkmıştır. Uzun zaman boyunca Zen tapınaklarında sutra'lara pek rağbet edilmemiş - hatta ünlü bir Çin Zen ustası olan Huineng'in, bir seferinde onları yırttığı bile anlatılır-, ancak sutra'lar yine de Zen öğreniminin bir parçası olmuştur. Böylece, Zen ve Budizm arasında kimi zaman çok incelen bir bağ kalmıştır. Bununla birlikte Zen çalışmak için Budist olmamız gerekmez, sutra'ları okumak için de Budist olmamıza gerek yoktur. Hristiyan manastırlarında da Zen çalışması sırasında sutra'lar okunur.

Yalnız Çalışmak

Zen merkezimizde bizim kullandığımız sutra'lar "japonlaştırılmış" Sanskrit metinler yanında Japonca metinlerdir. Sanskrit dili ve Japonca tek heceli diller olduğu için aynı tonda uyum içinde söylenebilirler.

Ayrıca, çoğumuz Sanskrit ya da Japonca bilmediğinden metinlerin içeriğiyle de ilgilenmek durumunda kalmayız. Bu şekilde dikkatimizi nefesimiz, sesimiz, sesli harfler ve duruşumuza daha çok verebiliriz.

Alıştırma şöyle yapılır; Zazen'de olduğu gibi bir minder ya da seki üzerinde olabildiğince dik oturun ve dikkatinizi nefesinize verin. Sutra kitabını dik otururken okuyabilmek için iki elinizle göğüs yüksekliğinde önünüzde tutun. Kimi ustalar sutra'ları çok çabuk okur. Sözgelimi Joshu Sasaki, Amerika'daki tüm Zen ustaları

arasında kimsenin erişemeyeceği bir peslikteki sesiyle en hızlı sutra okuyan usta olarak ün kazanmıştır. Sizin bunu başarmanız elbette gerekmiyor. Yapmanız gereken, sesiniz en yüksek perdeden çıkacak şekilde heceleri tökezlemeden söyleyecek kadar hızlı okumaktır.

Yüksek perdeden okumanın belli bir anlamı var. Sesimiz ne kadar pes ise bedenimizdeki gerilim ve tıkanıklıklar da o ölçüde derinden çözülür. Zamanla sut- ra'ları serbest ve rahat okur hale geliriz ama oturuşumuz yine de kaya gibidir. Dediğimiz gibi çoğu sutra, Buda'nın geleneksel öğreti konuşmalarını özet olarak içerir. Om mani padme hum gibi çok kısa sutra biçimleri de vardır. Daha uzun sutra 'lar yerine bu dört sözcüğü oturuşun baş ve/veya sonunda birkaç kez ardar- da okuyabilirsiniz. Etkisi, içindeki beş sesli -a, e, i, o, u- harfin etkisi kadar derindir. Om mani padme hum Tibet'in Budist kitabından gelir ve "sen ey lotüs'teki mücevher!" demektir.

Eğer isterseniz hergün bir sutra ' yı okuyun. Bazı sutra ' lar birkaç kez ardarda okunur. En önemli sutra'ların

pekçok Almanca ya da İngilizce çevirisi bulunmaktadır.

Japonca bir sutra "Bodhisattva-Adağı" dır. Üç kez ve çok yavaş okunur

SHI KU SEI GAN MON SHU JO MU HEN SEI GAN
DO BO NO MU JIN SEI GAN DAN HO MON MU RYO
SEI GAN GAKU BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

Çevirisi şöyle:

Dört Bodhisattva Adağı:

Sayısızdır canlı varlıklar, tümü özgürleşmeden huzur bulmayacağım.

Sayısızdır bağlar, tümü çözülmeden huzur bulmayacağım.

Sayısızdır dharma sözcükleri, tümünü anlamadan huzur bulmayacağım,
Bir Buda gibi yaşamak kelimelere dökülmez; öylesine zordur, öğrenmeden rahat bulmayacağım.

Gyodo

Bu bağlamda size gyodo uygulamasını da açıklamak istiyoruz. Gyo Japonca sutra, do da yol ya da yürümek anlamına gelir. Buna göre gyodo 'nun anlamı, "kinhin sırasında sutra okumak”tır. Bunun için herzaman kullanılan sutra, yürek sutrası’dır:

MAKA HANNYA HARAMITA SHIN GYO
KAN Jl ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA HA RA MI TA Jl SHO
KEN GO UN KAI KU DO IS SAİ KU YAKU SHA Rl SHI SHIKI
FUI KU KU FU I SHIKI SHIKI SOKU ZE KU KU SOKU ZE SHIKI JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE SHA Rl SHI ZE SHO HO KU SO FU SHO FU METSU FU KU FU JO FU ZO FU GEN ZE KO KU CHU MU SHIKI MU JU SO GYO SHIKI MU GEN Nl Bl ZETS SHIN Nl MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO MU GEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN NAI SHI MU RO SHI YAKU MU RO SHI JIN MU KU SHU METSU DO MU CHI YAKU MU TOKU I MU SHO TOK KO BO DAI SAT TA E HAN NYA HA RA MI TA KO SHIN MU KE GE MU KE GE KO MU U KU FU ON Rl IS SAI TEN

DO MU SO KU GYO NE HAN SAN ZE SHO BUTSU E HAN NYA HA RA MI TA KO TOKU A NOKU TA RA SAN MYAKU SAN BO DAI KO CHI HAN NYA HA RA MI TA ZE DAI SHIN SHU ZE DAI MYO SHU ZE MU JO SHU ZE MU TO DO SHU NO JO IS SAI KU SHIN JITSU FU KO KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU SOKU SETSU SHU WATSU GYA TE GYA TE HA RA GYA TE HARA SO GYA TE BO DHI SOWA KA HAN NYA SHIN GYO

Çevirisi şöyle:

Bodhisattva Avalokiteshvara, mükemmel bilgeliğin derin ırmağında, aydınlatır beş skandhas 'ı, görür boş olduklarını; acılar geride kalır.

"Dinle, Shariputra, biçim boşluktur; boşluk ise biçim. Biçim boşluktan başka birşey değildir, boşluk da biçimden. Aynı şey duyular; algılar, zihin ve bilincin şekilleri için de geçerlidir.

Dinle, Shariputra, bütün dharma'ların temel niteliği boşluktur; ne oluşurlar ne de yokolurlar. Ne kirlidirler ne de temiz. Azalmadıkları gibi çoğalmazlar da. O nedenle boşlukta ne biçim vardır; ne de duyu, algı, zihin biçimleri, bilinç; boşlukta göz, burun, dil, beden ya da zihin, biçim ya da ses, koku, tat, dokunma, zihinsel algılar, gözün bilincinden zihnin bilincine hiçbir alan, hiçbir koşullu varoluş ya da (bilgisizlikten ölüm ve çöküşe) yokoluş yoktur; acı yoktur, acı nedeni, acının son bulması; yol yoktur, erişmek yoktur. Erişmek olmayınca Bodhisattva'lar bilgeliğin yetkinliğiyle korunur, zihinlerinde engel tanımaz olurlar. Engeller olmayınca korkuyu yener, yanılsamalardan sonsuza dek kurtulur, kusursuz nirvana'yı gerçekleştirirler. Geçmiş, şimdi

ve geleceğin tüm Budalan bu mükemmel bilgelik yoluyla bütün, gerçek ve evrensel olan aydınlanmaya ulaşır.

Onun için bil ki kusursuz bilgelik, acıyı yokeden büyük, yüce, benzersiz bir mantra, yokedilemez gerçektir. İşte onun için duyur Prajnaparamita mantra'sını bütün çevrene. Mantra şöyle: yürürken, yürürken bütün yolu karşı kıyıya. Aydınlanma!"

Grup İçinde Çalışma

Grup halinde çalışılırken her sutra' nın ilk satırı şarkı halinde söylenir, geri kalanı olabildiğince dikkatli bir şekilde toplu halde okunur. Makugyo'ya (ahşap bir vurmalı saz) vurularak tempo tutulur. Her sutra'nın başı ve sonu ise gong ile duyurulur. Büyük bir gong'un sesi olağanüstüdür ve dikkati korumada çok yararlıdır.

Çay Yolu - Chado

Şundan ibarettir çay;
önce suyu kaynatırsın,
sonra çayı hazırlar,
sonra dikkatle içersin.
Bilmen gereken budur.

Rikyu

Ünlü çay ustası Sen Rikyu çay yolunu (Japoncası chado) böyle betimler ve böyle koyulur yoluna. Yıllar boyu en katı düzende çalışılarak edinilmiş deneyimi son derece yalın ifade

etme yeteneğine sahip birçok Zen ustası vardır. Japonya'daki pek çok Zen sanatında geçmişte olduğu gibi bugün de "bırakmayı" öğrenmek şarttır. Bütün yol aşama aşama aşılır.

Zen yolcusu, neyin öze ait, neyin geçici olduğunu görmeyi öğrenir. O nedenle, yalınlığa götüren yolun adım adım ve emekle yürüneceğini her zaman gözö- nünde bulundurmalıyız.

Chado en önemli Zen yollarından biri haline gelmiştir. Bunun da fazla şaşılacak bir yanı yok, çünkü Zen, varoluşun anlamının gündelik yaşamda keşfedebileceğini tüm diğer yaşam felsefelerinden daha fazla vurgular.

Zen öğrencisi P'ang, şöyle anlatmıştır; "Gündelik uğraşlarım çok basit, bense doğal bir uyum içindeyimdir onlarla. Kuyudan su çekerim. Yakacak odun taşırım." Böylece, bir fincan çay içmenin bizi derin bilgeliğe ulaştırmasında şaşılacak birşey yok. Şaşırtıcı olan, çay töre ninin çiçek düzeni, bahçe mimarlığı ya da hat sanatına kıyasla ancak çok sonraları, I6.yyda bir Zen sanatına dönüşmüş olmasıdır. Batı "güzel sanatlarından farklı olarak Zen'de sergilenen sonucuyla yapıt değil, sanatçının farkındalık durumunun derinliğini gösterdiği yaratma eylemi önemlidir. Bu nedenle sanatçı, izleyici, dinleyici ya da konukları uyanış deneyiminin etkin katılımcıları olarak davet eder. Çay ustası da çay törenine, uyanışı kendisiyle birlikte kutlayan konuklar çağırır.

Geleneksel Çay Töreni

Bugün uygulanan "Zen çay yolu" Sen Rikyu zamanına (1522-1591) uzanır. Rikyu, çay yolunun ruhunu dört temel ilkeyle bir tutar: uyum, dikkat, arılık ve sessizlik.

Geleneksel çay töreni küçük, basit bir odada yapılır. Konuklar içeri girmeden ayakkabılarını çıkarır ve içinde oturulacak minderler, çaydanlık, duvarda bir güzel yazı örneği ve vazoda çiçekler dışında birşey olmayan oda önünde eğilir, sessizce minderlerine otururlar. Ev sahibi bundan sonra gelir. Elinde, çay töreninin gerektirdiği diğer nesnelerin yeraldığı bir tepsi vardır. Kaynar su dolu çaydanlığın önüne oturur. Bütün nesneleri özenle gözden geçirdikten sonra çayın hazırlanmasına geçer. Yeşil çay, kalın bir bambu fırça ile çay tozunun çözülmesi için herbir fincandaki sıcak suya silkilir. Konuklar, yanında çok tatlı bir çörekle birlikte birer birer çay fincanlarını alır, çaylarını sakin ve sessizce içerler.

Yalnızca çay ve çöreğin değil, bütün bir mekanın, esen havanın da tadına varırsınız. Çay töreninin akışındaki yalınlık kayda değerdir. Herbir hareket, mekanın sessizliğinde son derece yavaş ve bilinçli bir şekilde yapılır.

Bir çay törenini ancak kendiniz düzenlerken sizi hareketlerin yalınlığına götüren yolun nasıl da uzun ve zor olduğunun ayırdına varırsınız.

Avrupa’da Çay Töreni

Siz de arkadaşlarınıza bir çay töreni düzenleyebilir ve çay yerine elbette kahve de içebilirsiniz. Çünkü çay yolunun doğası üzerine fikir veren, ne tören için geleneksel olarak saptanan kurallar ne de kullanılan araçlardır. Çay yolunun ruhu, an’ın olduğu gibi oluşunu ayna gibi açık ve duru biçimde dile getirir.

Tüm Zen sanatlarında olduğu gibi hareketleriniz, nefesiniz ve zihinsel tavrınız arasındaki uyumdur nihai anlamda sözkonusu olan. Basit bir hareketin arılığı mü-

kemmeliğinde ifade edilmelidir. Davranışımızda, bir fincan çay içişimizde, bedensel hareket, zihinsel tavır ve çay içenin o andaki ruh durumunun birliği dile gelir. İçerken fincan ve çayla ne kadar derin bir düzeyde bir olunduğu görünür. Bu anda tören, konuklar ve mekanı içine almıştır.

Avrupa'da geleneksel Japon çay töreninden esinlenmiş bir çay törenine katılmak isterseniz birçok seçenek vardır. Sözgelimi Münih'te yaz aylarında katılıma açık törenler düzenlenmektedir (İngiliz Bahçesi yönetiminden bilgi alabilirsiniz. Aynı yerden Avrupa'daki diğer çay evlerinin adreslerini almak da mümkündür).

Çiçek Düzenleme - İkebana

Çiçek düzenleme tekniği ülkemizde çok sevilen bir uğraş haline geldi. Seçkin çiçekçilerde, konuyla ilgili çok sayıdaki kitaplar ve düzenlenen kurslarda Japon çiçek düzenleme tekniği konusunda bilgi edinebilirsiniz.

Çiçek düzenleme sanatı harekette, eylemdedir; bu işle ne ölçüde bütünleşebildiğiniz ve bunu nasıl dile getirebildiğinizdedir.

Geleneksel ikebana sanatı, çay yolu, zazen ya da güzel yazı sanatı gibi bir Zen yoludur. Japonlar çiçek düzenlemede "bırakma" sanatını en üst düzeye ulaştırmışlardır. Zaman içinde çiçek düzenleme şekilleri kısmen reçeteleştirilmiştir. Çiçek düzenlemeye yapılabilecek en yakın benzetme şiir yazmak olabilir. Japonlar, klasik Zen şiiri olan haikuya da belli bir biçim vermiştir. Burada sözkonusu olan sanat, andaki duygu ve düşüncelerin belli bir form içinde serbest ifadesidir. Birkaç satırın yalınlığı ve doğallığı içinde tüm evrenin an'daki durumu dile gelir.

Bir çanağı çam dalları ve yaseminle süslemek şart değildir. Kardelen ve papatyalar ile de yaşadığınız ilkbahar günündeki varoluşunuzu ifade eden bir çiçek sepetini pekala oluşturabilirsiniz. Ya da olağanüstü güzellikte bir sonbahar günü ormanda yürürken topladığınız rengarenk çiçekleri bir vazoya koyup masanın
üzerine yerleştirebilirsiniz. İşte o zaman da çiçek düzenleme mekanik bir tavır olmaktan çıkar, Ikebana 'nın Zen yoluna dönüşür. Elmas Sutrası'nda Buda, "En yüksek derecede bütünüyle uyanmış bir ruhtan ben hiç- birşey istemedim", der.

Zen, algılamanın üç aşamasından söz eder: (I) bir çiçek bir çiçektir; (2) bir çiçek artık bir çiçek değildir; (3) bir çiçek yeniden bir çiçektir. Bu üçüncü çiçek ilkinden çok farklıdır. Çiçek kavramından, canlandırdıklarından, algılar, idealler ve simgelerden bütünüyle özgürleşmiş- tir. Gerçek anlamındaki çiçektir artık.

Zen ustası Thich Nhat Hanh, yukarda sözünü ettiğimiz Elmas Sutrası'nı mükemmel bilgelik olan ay çiçeğine yazdığı bir şiirle yorumlamış;

Gel sevgilim, masum gözlerinle,
Dharmakaya'nın berrak, mavi denizini izle,
Parçalansa da dünya,
Hiç silinmeyecek gülümsemen.
Dünkü kazancım neydi?
Ne yitireceğim yarın?
Gel sevgilim,
Parmağımı dünyadaki onca
aldatmacaya uzatıyorum.
Ay çiçeği yerinde,

Bütün çiçekler dönüyor,
İzlemek için ona.

Yinelersek, Ikebana, basit bir çiçek yerleştirme sanatı değildir. Ikebana'nın özünü ifade edebilmek için üçüncü derecenin farkındalık ve dikkati gerekir. Bu açıdan görüldüğünde Ikebana bizi üçüncü aşamanın lekesiz duruluğuna götüren başlıbaşına bir çalışma yoludur.

Shakyamuni Buda, Bir ve Tek Olan'ı dile getirmek ve öğrencisi Mahakashyapa'ya Zen'i aşılamak için bir çiçeği kullanmıştır;

Buda, Srdhrakuta dağındaki toplantıdan önce bir çiçeği havaya kaldırmış. Bunun üzerine, orada bulunanlar sessizliğe gömülmüş. Sadece Kasho gülümsemiş. Shakyamuni şöyle demiş: Gerçek dharma 'nın değerli gözüne sahibim. Bütün öğretilerin ötesinde özel bir yolla iletilir o; şimdi onu Maha-Kasho'ya emanet ediyorum.

Hat Sanatı - Shodo

Tıpkı Zen'in insanın gündelik yaşamda kendini tanıma ve gerçekleştirme yolu olması gibi, shodo da, yazma eylemi ya da güzel yazı sanatını kullanarak kendimizi tanıma ve gerçekleştirme yoludur. Yaptığımız ne olursa olsun kendimizi bütünüyle ifade ederiz. Ruhumuzun bütün değişimleri, sapmaları, iç huzurumuz ve huzursuzluğumuz ifade yolunu eylemimizde, yazdığımız yazıda bulur. Benliğimizin bu ifadesini "okumayı" öğrenebiliriz. Bir eylemi, örneğin yazı yazmayı sürekli uygulayarak kim olduğumuzu giderek derinleşen düzlemlerde öğrenir hale gelebiliriz.

Bütün Zen sanatları gibi yazı sanatı da çok canlı, yumuşak, ince ve son derece güçlü bir sanattır.

Bir Zen Ustasının Elinde Hat Sanatı

Bir (Japon) Zen ustasını hat sanatının başındayken izlemek etkileyici deneyimdir. Usta, bütün gereci oturduğu yerin önüne özenle sıralar, çini mürekkebini hazırlar, suyla karıştırır. Kağıdı önünde açılmıştır. Biran sessizce durur, tümüyle yapacağı işe yoğunlaşır ve bütün izleyenleri de yoğunluğuna çeker. Oda şimdi tamamen sessizdir. Derin bir soluk alır ve soluğunu verirken dingin ama yıldırım hızıyla deseni kağıdın üzerinde yaratı- verir. O an, duruyormuş gibi görünürken büyük bir hızla dönen topaca benzer. Sakince oturan usta da enerji dolu bir devinim içindedir. Bütün enerjisini mürekkebin izlediği çizgilere akıtır. Fırçayı kağıttan kaldırdığında sonuna kadar kullanılan enerji, olduğu gibi desene akmıştır. Zendo 'daki herkes -usta ve izleyiciler- derin bir soluk alır. Olağanüstü bir deneyimdir bu!

Sonucun müzeye konulacak yetkinlikte bir sanat eseri olup olmadığı önemli değildir. Usta sonuçla ilgilenmez. Elinde fırçası, bütün varlığıyla yaşadığı ana yoğunlaşmış ve benliğini vermiş, böylece kendini aşmıştır.

Ruhsal gelişimin yolunda sonucun önemsizliğine başka bir örnek de Tibetlilerin kum mandala'sıdır. (Mandala, meditasyon aracı olarak kullanılan yuvarlak ya da çokgen biçiminde mistik bir desendir. Kiliselerde de mandala gibi tasarlanmış pencereler görmek mümkündür.) Kum mandala’sında büyük bir sanat eseri kuma çizilir ve bittikten sonra aynı gün içinde süpürülür gider.

Yaşamsal olan konservelenemez, zamana dayanıklı kılınamaz. Yaşam bir andan ötekine tazeliğinde yaşanmalıdır.

Çünkü hiçbir an diğerine benzemez, tutulamaz, yinelemez. Temel Zen kavrayışıdır bu, o nedenle de bütün Zen sanatlarında uygulanır.

Yalnız Başına Hat Çizmek

Zen ustası olmasak da hat sanatı yoluyla an'da yaşama çalışması yapabiliriz. Zaman geçtikçe kendimiz hakkında bildiklerimiz derinleşmekle kalmaz, başkalarının da yazılarında kendilerini nasıl ifade ettiklerini daha iyi görür oluruz. Yazanın ruhsal durumu ve enerjisi her türlü yazıda, dolayısıyla hat sanatında da okunabilir. Tüm diğer Zen sanatlarından daha yoğun bir şekilde yazanın enerji ve sınırları her bir fırça darbesinde dile gelir. Alışkın bir göz sadece yazıya bakarak onu yazmış olanın enerjisinin bir kısmını tutmuş mu, yoksa kendini bütünüyle vermiş mi olduğunu görebilir.

Çin ve Japon yazı işaretleri hat sanatı çalışmaları için çok uygundur. Çoğumuz bu dilleri okumayı bilmediğimizden dikkatimiz işaretlerin içeriğine kaymaz. Böylece olduğu gibi yazma eylemine yoğunlaşabilir, enerjimizi sonuna kadar bu kanala akıtabiliriz.

Zazen gibi hat sanatında da nefesimizden yararlanabiliriz. Soluk alışımızı izler ve nefes verirken tek ya da birkaç fırça darbesi oluştururuz. Bunu yaparken duruşumuzu gözler, düşünce ve duyguların nasıl yükseldiğini ve sonra yatıştığını görürüz.

Artık kayıtsızlaşmaksızın sonuçla ilgilenmediğimiz noktaya ulaştığımızda, an'ın "her nasıl ise öylece" kabul edildiği içsel kıvama gelmişiz demektir. Bu ruh hali Uzak Doğu insanına özgü değildir, Batı kültüründe de keşfedilmeye hazır beklemektedir.

Diğer Zen Yolları

Yaşam gibi Zen sanatları da çok yönlüdür. Burada bazılarından kısaca söz etmek istiyoruz.

Zen Şiiri

Haiku denilen Zen şiiri *ye* ustaların özdeyişleri çok tanınmıştır. Şiir yazarken, bir anlamda çiçek düzenleme yoludur şiirin biçimlendirme şekliyle çalışılan. Gerçekten de Zen şiiri olağanüstü güzellikte bir ikebana gibi yaratılır. Serbest bırakma sanat ve berraklaşmış diğer ifade sanatlarıyla sanatçının benliği az sayıda sözcükte dile gelir. Sanatçı çoğu zaman şiirini birkaç fırça darbesiyle resimler (sumi). Bir kağıt yaprağı üzerinde biçimlenen Zen şiiri haiku, ikebana, hat ve resim sanatlarının bileşimidir. Birçok ifade yolu birbirine geçer ve uyumlu bir bütünlük oluşturur. Her eylemimizde yeteneklerimizin tümü birleşik bir ifade yolu bulur. Bunu görmek, Zen'dir.

Ünlü Japon rahibesi Rengetsu'dan (1791 -1875) Zen şiirine bir örnek verelim. Olanca yalınlığı içinde Zen bilgeliğini yansıtan bir şiirdir bu. Mevsim, geçmiş, şimdi ve eylem kağıt üzerinde birbirinin içinde erimiş, bir bütün olmuştur.

Yayılıyor gece her yere
(eski püskü) rahibe giysimi
Silkeleyedururken ben
Geçtikçe geçiyor zaman
Burada, Shino köyünde güz

Seçmişten bu güne Japonya'da yalnızca şairler değil, çiftçisi, imparatoru, marangoz ve hocası ile bütün halk haiku yazar. İstenen, kısa ve etkileyici bir ifade olduğu için haiku üç dizelik bir biçim almıştır.

Bir Zen keşişi olan Basho Usta klasik haiku okulunun kurucusu sayılır. Zen keşişleri ve ressamlar arasından birçok haiku ozanı çıkmıştır, [yi bir haiku özlü oluşu ve akışından belli olur. Bir seferinde Basho'dan Biwa gölü kıyısındaki Omi'nin sekiz ünlü güzelliğini bir haiku ile anlatması istenmiş. Bu sekiz ünlü güzellik, güz mehtabı, akşam karı, akşam ışıltısı, çan sesi, göldeki kayık, duru gök, gece yağmuru ve yaban kazlarıymış. Basho işin içinden şu şiirle çıkmış;

Yedisi de sisler altında bugün
Ama dinleyin
Çan çalıyor

Haiku'nun yalın biçimi için gerekli olan üç dizeden fazla olmamasıdır. İlk dize beş, İkincisi yedi, üçüncüsü yine beş hecelidir. Bunun dışında bir şiir yalnızca bir doğa sahnesi ya da izlenimi içerdiğinde haiku sayılır. Kural
lar şunlardır: her haiku, dört mevsimden birini temel alır. Seçilen mevsimin doğa olayları (yağmur, rüzgar, kar, güneş ışığı), gelenekler, bayramlar, bitkiler (ilkbahar çiçekleri,

hazan yaprağı) ve hayvanlar (hayvanların sözkonusu mevsimdeki davranışları) gibi işaretleri anıl- malıdır. Kişisel ve öznel durum ve algılardan ise sözedil- mez.

Adının açıklanmasını istemeyen yeni bir ozan tarafından kaleme alınmış iki örnek umarız sizde de yazma isteği uyandırır.

Elma ağacı gününde
Hafif bir rüzgar gündüz karını eritiyor.
Ben ağaca dayanıyorum.

Yolda beni
Çançiçeği güzelliği karşılıyor.
Teslim oluyorum.

Uzakdoğu Sporları

T'ai chi, ki gong, kılıç (kendo), okçuluk (kyudo) gibi yalnızca Zen ruhuyla mükemmelliğe ve ustalığa erişilebilecek birçok geleneksel Uzakdoğu sporu vardır.

Gerçi Batı'da bu sanatlar uzun zamandan beri ilgi çekmektedir. Ancak onların da Batı Avrupa düşüncesine egemen olan başarı anlayışıyla damgalanmış olduğunu görüyoruz. Batılı ya bedenini geliştirmek, ya derece almak ya da rakibi yenmek gibi bir hedef peşinde
spor yapıyor. Zen sanatı olarak spor yapacaksak bunu Zen ruhu ile yapmalıyız. Bu da önemli olanın sonuç değil süreç olması anlamına geliyor. İşte bu fikri işleyen güzel bir öykü:

Bir AvrupalI ünlü bir Japon ustanın okçuluğunu izlemeye çağrılmış. Bütün varlığı ok ve yayıyla bir olmuş halde atışını yapmış usta. Ama ok hedefin siyah noktasına saplanmamış. AvrupalI evine dönmüş ve; "Ne ustaymış, hedefi bile vuramadı!" diye burun kıvırmış. Usta için okçuluğun, kendini bütünüyle harekete, eyleme, ok ve yay ile bir olmaya vermek olduğunu bilmiyormuş.

Bir Zen Ustası Gözetiminde Çalışmak

Zen'e ancak bir usta gözetiminde çalışılabileceğini çok sık duymuşuzdur. Bunun yanısıra, kendinizi Zen'e vermek istiyorsanız keşiş ya da rahibe olmanız gerektiğini söyleyen Japon Zen ustaları da vardır. Bu kitapta Zen'in bir ustanın eşliği olmaksızın gündelik yaşam içinde de uygulanabileceğini açıkça ortaya koymak istedik.

Sesshin

Deneyimin derinleşmesi için her yıl olabildiğince sık sesshin'e gitmek adettendir ve önerilir. Sesshin, bir Zen ustası gözetiminde Zen tapınağında ya da merkezinde geçirilen yoğunlaştırılmış çalışma dönemidir. Bir haftasonundan üç aya kadar uzayabilir. Bu süre boyunca ne yemekte, boş zamanlarda, zendo'daki oturumda, yürüyüş meditasyonunda, ne de çalışma sırasında
konuşulmaz. Bir sesshin'in gündelik akışı büyük farklılıklar gösterebilir. Sabah 7'de başlayabildiği gibi kalkış saati sabahın 5'i hatta 3'ü bile olabilir. Yatma zamanı akşam 9 da olabilir II de. Oturumlar her okulda farklıdır. Alışılmış süre

25 dakikadır ama kinhin ile birlikte uygulanarak 40-50 dakikaya kadar uzayabilir. Öğretmen her gün görüşlerini aktardığı bir teisho, seminer sunar.

Usta

Öğrenciler hergün bir ya da birkaç kez usta ile özel görüşme yapabilir. Zen öğretmeni kendi örneği ve yol göstermesiyle öğrencilere içgörü ve farkındalığın yolunu açmaya çalışır.

Öğrencinin bir Zen ustasının nasıl olması gerektiği konusunda belli bir beklentiye sahip olması doğaldır. Biz Batlılar, düşüncemizdeki kesin iyi ve kötü kavramlarıyla bize örnek olacak insanın nasıl bir kişi olması gerektiği konusunda bir resim oluşturur, ama bu arada ustanın da insan olduğunu unuturuz. Oysa gerçekte mükemmellik, karşıtları uyumlu hale getirmektir. Burada bir öykü anlatalım:

Ünlü bir cizvit rahibi uzun zamandır Japonya'da yaşamaktaymış. Bir ustanın yanında Zen öğreniyormuş. Usta ve öğrenci özel bir görüşme sırasında genel olarak birbirlerine çok yakın oturur. Rahibinse ustası her zaman kendisinden birkaç metre uzakta otururmuş. Bizim cizvit bir rastlantıyla bunun nedenini öğrenmiş. Usta pirinç şarabı kokmaktaymış. Artık rahip ustanın
yetkinliği konusunda şüpheye düşmüştür. Zen'i Çin'e getiren Bodhidharma Zen için, açık denizler gibidir, demiş; kutsal birşey değil! Gerçekten de kutsal birşey olmayan Zen, gündelik yaşamın çelişkileriyle (ki bunun içine pirinç şarabı da girecektir) uyum içinde olmak demektir.

Koan

Koan, eski ustaların yaşamından bir kesit ya da iki aydınlanmış insan arasında geçen bir konuşmadır çoğu zaman. Kimi zaman da öğrencinin ustaya sorduğu bir soru ve aldığı yanıtı dile getirir.

Bütün koan'ların özü, çelişkidir. Aynı anda doğru ve yanlış olan bir ifadedir koan. Mantıklı zihnimizle kavranamaz, düşüncemizin ötesindedir. Ancak başka bir bilinç düzlemine sıçrayışla çözülebilecek bir bilmecedir. Çoğu kez yanıtı kendi kendimize bulmak zorunda olduğumuz kördüğüm sorulardır. Koan I0.yyda ortaya çıkar. Günümüzde genellikle sadece Rinzai okulunda kullanılmaya devam etmektedir. Soto okuluysa koan'dan ender durumlarda yararlanır. "Aydınlanmak” ya da uyanmak için Zen’in çalışma yollarından biri olan koan şart değildir. Ancak, bir Zen ustasına gerçekten gereksinilen tek Zen yolu da odur.

Ön-koan

Biz Batlıların klasik koan 'ı kavrayabilmemizi sağlamak amacıyla yaşlı Japon Zen ustası Joshu Sasaki Roshi Amerika'daki otuz yıllık çalışması sırasında birtür ön- koan olarak adlandırılabilecek birşey yaratmıştır. Öğrencisine sözgelimi kelindeki saç teli sayısını sorar ya da onu "bana koşan bir köpek getir bakalım” diye görevlendirir. "Kendini bir çamda nasıl gerçekleştirirsin?” "Şu (yere attığı) sopayı dokunmadan nasıl tutarsın?" "Nereye gider rüzgar, nereden gelir rüzgar?” diye çoğaltır sorularını. Öğrencinin yanıtı verirken sözcük kullanmasına izin yoktur. Sözcükler ve kavramlara sığınmadan bedeni, hareketleri, tavır ve eylemleri

yardımıyla kendini ifade etmek zorundadır. Öğrencisi kendisine koşan köpeğini getirdiğinde ustanın sıcak gülüşü bütün odayı doldurur ve geri yollar onu.

Öğrenci, nesnelerle arasında yeni bir dil olduğunu görmeye başlar, bu dili öğrenirken şeylerle yeni bir ilişki kurar. Yeni dil son derece bedenseldir. Hat sanatı kadar incelmiş ve derin öyle bir niteliği vardır ki, Zen'in gerçekten de yaşam ve ölümün şiirsel ifadesi olduğunu hissedersiniz.

Zen'de ruhun kendisini bütünüyle bedende ifade ettiği bilinir. O halde koan'ın da özü beden dili yoluyla açık seçik ifade edilebilmelidir. Usta beden dilini bir kitap ya da hat sanatı desenleri gibi, sesin gerçek benliği yansıtışı gibi okur.

Buna verilen geleneksel bir örnek, eski bir koan derlemesi olan Mumonkan derlemesinin üçüncü koan'ıdır: "Gutei parmağını kaldırır". Hermann Hesse, Gutei'ın yürüdüğü Zen yolunu nasıl gösterdiğini şöyle anlatır.

Uzatılan parmak

Djü-dschi (Gutei) usta,
öylesine dingin, yumuşak ve alçakgönüllü imiş ki,
geride bırakmış sözcüklerle öğretiyi,
çünkü kabuktur sözcük,
ustanın tam da sakındığı.
Öğrencilerileriyle keşişler
soylu sözcükler ve parlak düşüncelerle
dünyanın anlamı, yüce iyilikten sözederken
o taşkınlığın her türlüsü karşısında korurmuş
farkındalığını.
Eski yazıtların, Buda isimlerinin, aydınlanma ile,
dünyanın başı ve sonunun anlamına ilişkin

kibirli, ciddi sorularla ona geldiklerinde
suskunluğunu bozmaksızın parmağını
yukarıya doğru kaldırırmış.
Parmağının bu suskun işareti
içtenleştikçe içtenleşmiş,
dil o olmuş; konuşmuş, öğretmiş,
cezalandırmış, özünü göstermiş dünya ve gerçeğin!
Böylece kimi öğrencileri bu parmağın,
anlamışlar dingin doğruluşunu,
ve sarsılıp uyanmışlar.

Hermann Hesse

Çok tanınmış başka bir koan da Hakuin ustanın sorusudur: "Bir elin sesi nasıldır?" Mumonkan derlemesinin ilk koan'ında Joshu ustadan "Bir köpeğin Buda doğası var mıdır?" sorusunu yanıtlaması istenir. Joshu, "Mu!" der.

Usta öğrencisinden kendi Mu 'sunu kendi beden dilinde anlatmasını ister. Olasıdır ki öğrenci aydınlanıp kendi yaşam diliminin ana sorusunu çözene dek yıllar boyu yüzlerce yanıtla ustasının kapısını aşındırmıştır.

"Buda Dünyası Kurudur"

öğrencisini derin bir içgörüye götürürken Zen ustası Sasaki Roshi en bayağı şeylerden yararlanmaktan geri kalmaz. Şöyle sorar sözgelimi: "Hacet giderdikten sonra gerini temizlerken Zen'i keşfettin mi?" Kimi zaman, teisho'sundaki dinleyicilere aydınlanma hakkındaki gerçeği söylemekten kaçınmaz: "Onu ne kadar aramış olursan ol, bulsan bile ancak çok kısa bir süre içinde kalabilirsin. Buda dünyası kuru ve tatsızdır. Tahmin bile edemezsin ne denli kuru ve tatsız olduğunu ve yakıcı bir özlemle ulaşmayı

istersin! Ama gerçekte tek bir günü bile Buda dünyasında geçiremezsin. Orada tat alma, koklama, dokunma, duyma ve görmenin nesnel dünyasını terketmek zorundasındır. Çoğu ruhsal rehber Buda dünyasının gerçekte nasıl olduğunu söylemez. Onun yerine insanı sadece aydınlanmaya, ruhsal alem ya da göğe yükselmeye yüreklendirirler.”

Bununla söylemek istediği şudur: kişi bir kez ulaştığı aydınlanma deneyimine takılıp kalmamalıdır, insanların dünyasına geri dönmedikçe aydınlanmanın bir değeri yoktur. Görevimizi bilmeli, kendimiz ve başkalarının insanlık durumu için sorumluluk üstlenmeliyiz. Sasaki Ros- hi bunu, *"kendini sevmeli ve yaşamını kazanmalısın" diye* dile getiriyor.

ESKİ YOLLARIN YENİ YOLCULARI

Siziere Zen’in geleneksel yollarını tanıtmaya çalışırken gündelik yaşamdaki herbir eylemin Zen çalışmasına dönüşebileceğini vurgulamak istedik. Şimdi de, her- gün karşılaştığımız ve "sırlarını", özlerini heran bizlerle paylaşan sayısız öğretmenden sözedeceğiz.

Zen Yolundaki Öğretmenler

Geçmişte ve bugün sahip olduğum onbinlerce öğretmenden iki tanesini tanıtmak isterim size: rüzgar ve bilgisayar. Bu iki özel öğretmenim bana şu şiiri öğretti:

Adım adım
- duraksayarak kimi zaman -

yürüyorum
hiçbirşey ve hiçbiryer arasındaki
köprüde

Öğretmen Olarak Rüzgar

Doğum yerim olan Hollanda küçücük, dümdüz bir ülkedir. Böylesine düz bir ülkede de rüzgar durmaksızın oyunlar oynar. Kimi zaman fısıldar, kimi zaman gürlemeye dönüşür fısıltısı, bazan da en güzel öyküleri anlatır,
Çocukken her akşam uykuya dalmadan önce rüzgarı dinlerdim. Zaman geçtikçe kulağımı rüzgarın sesine kabartmayı unutur oldum..

İnsanların çoğunun temel bir sorusu varmış gibi görünür: Yaşamımın anlamı ne? gibisinden bir sorudur bu; Yürümem gereken yol hangisi? İyi ne, kötü ne? Nedir ölüm? Yaptıklarımız ve yapmadıklarımız için yargılanacak mıyız?

Benimse sorularım, 'Yaşam nedir?” oldu; "Yaşam ve ölüm arasındaki fark nedir?” "Neden, gerçek doğa üzerine bilinen hemen herşeyin yitip gittiği, sonsuz za- man-mekan evreni içinde küçücük birer noktadan ibaret olduğumuz gerçeğiyle duyguların neredeyse bütünüyle tükendiği, çoğu zaman saldırgan ve baskıcı bu kültür içinde dünyaya geldim?” Yaşamım boyunca bu sorulara verdiğim yanıtların çoğunu unuttum gitti. Geriye kalan ise çok önemli birşey ki, o da, ruhsal ya da dinsel yaşamın şiirsel bir biçimi olduğu gerçeği. Ne yazık ki bu yaşam şiiri içimizde şu ya da bu ölçüde donup kalmış. Yerini ödemleşen bir yaşam almış.

Zen’le karşılaştığımda öğretmenlerim bana aradığımı ancak benim bulabileceğimi anlattılar. Onu geleneksel kurallar, dışardan dayatılan değerler içinde değil, ancak

yoğun bir iç gözlemle ve gördüğüm, işittiğim, dokunduğum, kokladığım, ama hepsinden önce ruhumda oluşan herşeyi dingin bir biçimde kabul ederek bulabilirdim.

Bana, "Beni duyuyor musun? Hepsi bu! Hepsi bu! Ben nereden geliyorsam sen de oradan geliyorsun.
Nereye gidiyorsam oraya gidiyorsun. Hepsi bu! Hepsi bu!" diyen çöl rüzgarını duyabilmem yıllar aldı.

Bilgisayarın Öğretmenliği

Size öğretmenlerimden diğer bir tanesinden daha sözetmek istiyorum; bilgisayardan.

"Adım adım" -tuştan tuşa - tuştan tuşa... Bilgisayarda yazmak, parmaklarla yapılan yürüyüş meditasyonudur. Nefesim ve tuşların üzerindeki parmaklarımın adımlarıyla bir olurum. Bu gerçekten de olağanüstü bir Zen oyunudur.

"Kimi zaman duraksayarak

adım adım"

Kimi zaman, beni sadece sonuçlar ilgilendirmediğinde, şeyleri olduğu gibi kabul edebildiğim dönemlerde Zen çalışmak kolaydır.

Ama kimi zaman da yaşam oldukça zor görünür. O zaman neden çalışmam gerektiğini bilmez olur, bir sonraki adımı atarken duraksar, hatta vazgeçmeye bakarım. Ama bir süre daha geçer, farkederim ki nefesim duraksamadan sürüyor. Yaşamı, nefesin tuşlar üzerindeki parmaklarımla oynadığı bir oyun olarak görebilirsem bu oyuna dönebilirim.

"Hiçbirşey ve hiçbiryer arasındaki köprüde.."

Bilgisayarla oynamayı öğrenmeye başladığım zamanlarda bu oyun büyülemişti beni. Parmaklar tuşlar üzerinde kayarken harfler beliriverir ekranda. Bir yığın sözcük, cümle yazabilirim, hepsi de ekranda görünür. Ekran dolduğunda ilk satır kaybolur ve istediğim kadar çok satır yazabilirim. En yukardaki satır kaybolurken en alttaki ortaya çıkar. Yaşam da öyledir: görünür, kaybolur, geçer gider, doğar - ölür - doğar. Sözcüklerin nereden gelip nereye gittiklerini düşünmeden edemem. Bilgisayarın her sözcüğü kabul ettiği ve her cümleyi akıp gitmeye bıraktığı gerçeğini de. Bilgisayar, ne güzel bir şiire takılır kalır, ne de "bu harf benim için çok güç” ya da "bu harfi sevmiyorum” diye "z” harfinden kaçınır!

Bir seferinde tek bir parmak hareketiyle harika bir yanlış yaptım ve yazdığım bütün metin yokoldu. Bulmaya çalıştım - belki bu sırada parmağımın bir sonraki hareketiyle ikinci bir yanlış yaptım- ama boştu bellek. Derine, daha derinlere baktım, baktım -birden, rüzgarın sözünü ettiği boşluğa düştüğümü hissettim. Bütün harfler, sözcük ve satırlar bana gülerek "Biz buradayız! Senin de ait olduğun, çıkıp geldiğin ve gittiğin hiçlikte!” der gibiydiler. Ben de güldüm ve parmaklarımın bu harika yanlışına teşekkür dolu hissettim kendimi.

Bilgisayarın ekranı - hiçbirşey ve hiçbiryer arasındaki köprü

Rüzgar - hiçbirşey ve hiçbiryer arasındaki köprü

Yaşam - hiçbirşey ve hiçbiryer arasındaki köprü

Hepsi bu! Hepsi bu!

Öğretmen Olarak Kağıt

Çalışma masanızın üzerinde boş bir kağıt duruyor. Alıp bilgisayarın yazıcısına yerleştireceksiniz. Durun biran. Kağıttaki yağmur ormanını görüyor musunuz? Dikkatle bakın. Ormanın ağaçlarını görecek, motorlu testerenin sesini duyacaksınız. Güneşi, bulutlar ve yağmuru, öten kuşları, kızılderili oyunu oynayan çocukları. Bilincimizin alışılmış akışında sadece yazarken kullandığımız kağıttır gördüğümüz. Zen yolunda ise bütün evrenin, boş bir sayfa da içinde olmak üzere, herşeyde yansıdığını biliriz. Birkaç dakika tanıyalım kendimize. Kağıdı ellerimizde tutup seyredelim. Gündelik yaşamda ve olasılıkla yaşamımızı kazanırken de her zaman kullandığımız kağıdı. Seyredelim. Üzerinde, onu satın aldığımız satıcıyla dükkanı göreceğiz. Kağıdı oluşturan tonlarca kimyasal madde ile kağıt hamurunun kokusu duyuluyor hala. Büyük gemiler yağmur ormanlarının kerestesini taşıyor. Testerelerin sesi geliyor kulağımıza, lif lif kopuyor zaman kadar eski, kocaman ağaç. Devriliyor. Kuşlar havalanıyor. Kaçmaya koyuluyor ormandaki hayvanlar. Yoksul yerliler yağmur ormanında ailelerinin ekmek parasını kazanıyor. Kesilen ağaç gövdelerini kıyıya taşıyan ırmağın kenarında oynuyor çocuklar. Kadınlar besin kaynağı patates, buğday tarlalarını ekiyor. Ağaç kesen erkekler iş bitiminde ırmakta balık avına çıkıyor.

Bakışlarımızı kağıdın daha da derinlerine çevirelim; güneş ışığını, bulutlan, yağmuru, ırmak kıyısındaki toprakları, ormandaki ağaçlarla oduncuyu, ailesini görürüz. Bunların hepsi kağıdın varlığı için gereklidir. Böyle bakarsak bir kağıt yaprağının tüm bu elemanların enerjisi olmaksızın varolamayacağının bilincine varırız. Güneş ve bütün bir evren gereklidir, böylece bir yaprak kağıtta hepsi mevcuttur.

Kağıt yaprağından bunların hiçbirini ayıramayız. Sözgelimi yağmur ormanının toprağında milyonlarca yıldır oluşan mineralleri çıkaracak olsak, ağaçlar yetişmez, kağıt olmaz, şu anda bu yaprağın üzerine yazıyor olamazdık.

Böylece tek bir kağıt bize bütün evrenle bir olduğumuzu öğretir.

Resim Yapmak ve Fotoğraf Çekmek

Çoğumuz resim yapmaktan, fotoğraf çekmekten zevk alırız. Seçmeye dayalı etkinliklerdir burada söz- konusu olan. En ilginç, heyecan verici, meditasyonu andıran an, başlamadan hemen öncekidir. Kağıdın üzerinde henüz tek bir çizgi yoktur, dokunulmamış, beyaz bir yapraktır önümüzdeki; bütün olanakları tasarlayabiliriz. Bir tek çizgi çizmek için bile sayısız olanak vardır. Neyin resmini yapmak istediğimize ilişkin belli bir fikre bağlanıp kalmazsak herşeyin resmini yapabiliriz. Herşeyin mümkün olduğu böylesine bir özgürlük anının tadını çıkaralım. Bu özgürlük anı, "açık bir zihne" sahip olmanın ne denli güzel birşey olabildiğinin canlı bir örneğidir bizim için. Shunryu Suzuki'nin dediği gibi, başlangıç ruhu ya da açık zihnin önünde geniş bir yelpaze vardır. Deneyimli bir zihin ise bildiğini düşünür. O nedenle çok azalmıştır seçenekleri.

Açık bir zihnin oyun alanı boş bir kağıt yaprağınınkinden çok daha geniştir. Kağıdın iki boyutluluğuna karşılık zihnimiz çok boyutludur. Bu da gerçekten sözcüklere sığmayacak kadar güzel bir deneyimdir.

Benzeri bir deneyimi beste yapar, oyun oynar, fotoğraf çekerken de yaşayabiliriz. Güzel bir konuyu ona uygun bir arkaplanla fotoğraflamak istediğimizde uzaklık ve açı konusunda karşı karşıya olduğumuz binlerce olasılık

arasından seçim yaparız. Fotoğraf yine de sınırlıdır. Bir ağaç fotoğrafında rüzgarın sesi duyulmaz olur. Ama açık bir zihin içine altı duyumuzun bütün olanaklarını alır.

Bu açıklık anı, aynı zamanda seçim anı, biçim, sözgelimi resimde çizilecek çizginin şekli konusunda veri - lecek karar anıdır. Resme başlamasak bile yaptığımız bir seçimdir. O zaman verdiğimiz karar resim yapmamanın biçimi, ya da sayfayı sadece seyretmek olacaktır.

Ama fotoğrafını çekmek istediğimiz, bir güneş batışıysa işte o zaman seçeceğimiz çok fazla eylemsizlik anı yoktur. En güzel renklerin kısacık anlar arasında birbirini kovaladığı güneş batışları böyle birşey için biraz fazla hızlıdır!

Öğretmen Olarak Zaman ve Ses Telefon

Telefonunuz çalıyor. Biran durun. Ahizeye sarılmayın hemen. Açmadan önce bekleyin üç kez çalsın. Üç kere nefes alıp verin. Merak, korku, gerilim içinde bile olsanız arayanın kim olduğunu düşünmeyin. Farkın- dalığınız nefesinize çevrilmiş, yüzünüzdeyse hafif bir gülümseme olsun.

Artık açabilirsiniz telefonu. Karşınızdaki kim olursa olsun onun için zamanınız var. Dinleyin. Sesine dikkat edin; sakin mi, sinirli mi, yüksek mi çıkıyor, alçak mı, hızlı mı konuşuyor, duraksıyor mu? Siz, dikkatinizi nefesinize vermiş olduğunuz için içsel olarak sakinsiniz. Sakinliğinizin karşı taraftakine de geçtiğini göreceksiniz. Yapacağınızın iyi bir telefon konuşması olacağı kuşkusuz.

Aynı çalışmayı çalınan kapı ya da sizinle görüşmek isteyen bir iş arkadaşınızla da yapabilirsiniz.

Saat

Bir kilise yakınlarında oturuyor ya da çalışıyorsanız her yarım saat ya da saatte bir kilise çanlarını işitirsiniz. Biran durun, dikkatiniz nefesinize çevrilsin; gözlemleyin soluk alıp verişinizin, aradaki duruşların zevkine varın. İçinizdeki dinginliği bulacaksınız. Yaptığınız iş sizi artık o kadar çok yormayacak.

Yakınlarda bir kilise yoksa oturma odanızda güzel ses veren bir duvar saati olabilir.

Ya da uyarı işlevi olan bir kol saatiniz varsa saat başı çalmaya ayarlayabilirsiniz. Saat çaldığında kendinizi nefesinize verip gülümseyin sonra işinize devam edin.

Gülümsemek

Gülümseyin ve dikkatinizi birtür "ağız yogası” (Thich Nhat Hanh) uygulaması olarak dudaklarınızın hareketine yöneltin. Gülümseyin; sadece yüz kaslarınızın değil, midenizin, sırtınız ve bütün bedeninizin gevşediğini göreceksiniz. İşte o zaman içiniz de rahatlayacak. Çözülecek gerilim. Zihniniz yaşamı akmaya bırakacak, barış içinde olacak. Yaşama bakacak, onu özgürce kabul edeceksiniz. Nefesiniz ve gülümseyişiniz olacak sizi çözen. Zaman sizin. Belki çocuklarınıza ayıracak zamanınız olmadığından yakındığınız oluyor. Bu konuda da yapılacak bir alıştırma var. Kendinize günde üç kez, bir çocukla karşılaştığınızda durup gördüğünüz çocuğu sakince algılayacağınızı, gözlerinin içine bakıp gülümseyeceğinizi söyleyin. Hepsi bu kadar. Zamanla çocuklarınıza ayırabildiğiniz vaktin çoğaldığını göreceksiniz.

Plan Yapmak

Zen, yaşadığımız anın dışına çıkmamak gereğini vurgular. Bu da bizi geleceğimizi planlamaktan vaz mı geçeceğiz diye düşündürebilir. Yanıt kesinlikle ha- yır'dır. Sincaplar da geleceklerine ilişkin plan yapar. Sonbaharda ceviz biriktirir, barınaklarını hazırlarlar ki kışın hayatta kalabilsinler. Onların davranışı içgüdüseldir kuş-
kuşuz. Biz insanlarsa düşünerek (ve umarız sezgilerimizi de kullanarak) plan yaparız. Sincap, önündeki kışın ne kadar soğuk olacağı sorusuyla tek bir an bile yitirmeksizin anın gerektirdiğini yapıp yiyeceğini biriktirir, barınağını kurar.

İçinde bulunduğumuz şu an bütünüyle yaptığımıza yoğunlaşarak telefonu kaldırıp geleceği düşünerek mavi Akdeniz'in tatlı sıcağı üzerine hayallere dalmadan önümüzdeki yaz tatili için yer ayırtabiliriz. Düş kurmamızın tek nedeni, bedenimizin bize, diyelim soğuk güz rüzgarının bizi titrettiği ve pencereyi kapamak zorunda olduğumuzu söylemesidir. Bunun da anlamı, "planlama'' dediğimiz şeyin çoğu zaman içinde bulunduğumuz durumla şimdiki zamandan kaçıştan ibaret olmasıdır. Rahatsızlık hissettiğimizde, kendimizden hoşnut olmadığımız ya da bir sorunumuz olduğunda yaşadığımız anı tam olarak gözlemleyip araştırmaksızın hemen bir plan yapmaya koyuluruz. Plan yapıyor olmamızın kendimizi rahatsız hissedişimiz ve doyumsuzluğumuzla ilişkili olduğunu gerçek anlamda algılamaksızın gelecekte neyin değişmesi, neyin daha iyi yapılması gerektiğini düşünürüz. An'ı kaçırır ve bu yüzden de hiçbir zaman gerçekçi bir planlama yapamayız.

Bu, iş dünyasında da çok yaygın bir olgudur. Durumu kötüye giden bir şirketin yöneticileri önce olanı anlamak üzere durup bu durumu kavramak yerine hemen darboğazdan kurtulma yolları geliştirmeye başlarlar. Üretilen çözümlerinse pek azı işe yarar ve yenilerinin oluşturulması gerekir.

İyi bir planlama, bulunulan an'dan yola çıkar. İlk adım atılır, düşüncede yirmi adım ileri sıçramaksızın İkincisi planlanır ve o da atılır.

Yönetim

Batıda yönetim stresle eşanlamlıdır. Çoğu zaman yaptığımız, stresin gerçek nedenleriyle yüzleşerek önüne geçmek yerine belirtilerini ortadan kaldırmaktır.

Japonlar nasıl oluyor da strese karşı böylesine iyi donanmış oldukları izlenimini veriyorlar? Sahip oldukları küçük bir ülke iken dünya pazarlarında büyük bir payı ellerinde tutuyorlar. Nasıl başarıyorlar bunu? Anlık duruma daha iyi yoğunlaşarak. Sezgilerini doğru yerde doğru zamanda kullanma sanatını hala uygulayabiliyorlar. Sebatkarlar. Gülümseme yoluyla biranda gevşemeyi biliyorlar.

Zen bin yıldan uzun bir süre Japon kültürünün parçası olmuştur. Çoğu Japon Zen'i yüzeysel ve artık sadece geleneksel bir alışkanlık olarak uygulasa da Zen ruhunun günümüzde hala Japonların içinde barınması bizi şaşırtmamalı. Eğitim sistemlerine bugün de damgasını vurmayı sürdüren, konsantrasyon yeteneği, zorlamama ve süreklilik gibi eski değerlerdir. Gevşeme ve bedensel-zihinsel hareketlilik sürekli bir uygulama konusudur.

Gereken zaman ve çabayı harcayarak Zen alıştırmalarını düzenli olarak yaptığınızda siz de kendinizi bedensel ve zihinsel olarak iyi hissedeceksiniz.

İşte o zaman bütün bir dünyayı yönetebilirsiniz! Üç nefeste nasıl dipdiri bir hale gelerek sizi bekleyen iş görüşmesinin sonuçlarından bağımsızlaşabileceğinizi artık biliyorsunuz.

Öğretmen Olarak Bahçe

Bir bahçeniz varsa ne mutlu size; bahçenin nasıl da bir Zen öğretmenine dönüştüğünü deneyimleyebilir- siniz. Ama balkonunuzdaki bir avuç toprak ya da evinizdeki saksılar da size Zen, yaşam ve ölüm, şeylerin dön- güselliği üzerine herşeyi anlatabilir.

Bahçe bizden planlama ve doğru zamanda çalışma bekler. Çalışmamız bahçenin geleceğini etkiler. Hava uygunsa tohumları ilkbaharda ekeriz ki yazın ya da sonbaharda ürün alabilelim. Ancak her planlama sadece bir olasılıktır. Haftasonunda bahçede çalışıp çalışmamak sadece bize bağlı değildir çünkü. Doğanın ritmine ayak uydurmak, yağmur yağdığında planımızdan vazgeçmek zorundayızdır.

Bahçeyle hele uzun zamandır ilgileniyorsak toprakla uğraşabilmenin gerçek bir ayrıcalık olduğunu deneyimleriz. Küçük bitkilerin yetişmek için bakıma ihtiyacı vardır. Anlayışımıza, sevgimize gereksinirler. Serpilebilmek için kuraklık ve sıcaklarda yardımımıza. Varlıkları varlığımızla bir olmalıdır.

Bahçede çalışırken çiçeklerin, sebzelerin, yaprak ve dalların toprağa düşüp bir zaman sonra yeni çiçek ve ağaçlara

dönüşümünü izlersiniz. Hayvanlar ve insanlar
da da bundan başka bir süreç olamaz. Bitkiler, taşlar, ağaçlar, insan ya da hayvanlar, kısacası bütün yaşam topraktan gelir toprağa döner. Hiçbir eleman yitmez, sadece biçim değiştirir.

Yaşam sürekli olarak yeni bir biçim alır ve bu biçim bir saniye, birgün, 80 yıl ya da belki 10 000 yıl sonra ölür. Bir biçim almak ve biçimden ayrılmak soluk alıp vermek gibidir.

Nefes alır toprak. Alır ve verir. Biz de toprağın nefesini alırız. Yaşar ve ölür toprak. Onu izleriz. Ayrı bir varlığımız yok bizim. Toprağın parçasıyız. Biz oyuz. İnsanlar, hayvan ve bitkiler toprakla aynı şekilde nefes alır. Toprak yaşam ve ölüm verir. Tek yapmamız gereken açık yüreklilikle ona bakmak, onu izlemek, onunla nefes almak, yaşamak ve ölmektir. İşte o zaman hiçbir sorun yoktur, buna Zen adı verip vermeyeceğimizin de herhangi bir önemi yoktur.

Çiçek gübre olur, gübreden sebze büyür. Hepsi bu. Bahçede çalışmak, toprağa, yaşam ve ölüme saygıyı öğrenmektir.

Yemek Pişirme Sanatı

Zen Ustası Dogen’in Öyküsü

Japon Soto okulunun kurucusu büyük Zen ustası Dogen, ana babasını kaybettiği sarsıcı çocukluk deneyiminden sonra yıllar boyunca geçiciliğin anlamını araştırmış. Japonyada ona yardımcı olabilecek hiçbir öğretmen bulamamış. İçini yakıp kavuran sorusunun yanıtını aramak üzere Çin’e gitmiş. Daha gemideyken Çin limanı Ming-Chou'da büyük bir tapınağın yaşlı aşçıbaşı- sıyla karşılaşmış. Yaşlı aşçı mantar satın almak üzere gemiye çıkmış. Konuşmaya başlamışlar. Dogen keşişe

o yaşında meditasyona çekilmek yerine neden hala çalıştığını sormuş. Yaşlı keşiş içtenlikle gülmüş ve "Sevgili yabancı”, diye karşılık vermiş; "gerçek çalışma ve sözcüklerin gerçek anlamına henüz uzak olduğun anlaşılıyor.” Şaşırmış Dogen. Soru sormaya devam etmek istemiş ama aşçı ayağa kalktığı gibi alıp başını gitmiş.

Aradan birkaç ay geçmiş, Dogen yeniden rastlamış yaşlı aşçıya. Bu kez de çalışma ve sözcükler üzerine konuşmuşlar. "Sözcükleri incelemek", demiş yaşlı keşiş, "sözcüklerin kökenini incelemektir. Çalışmaya yoğunlaşmaksa üzerinde çalıştığın şeye nüfuz etmektir”. Dogen sormuş; "Nedir sözcükler?" "Bir, iki, üç, dört, beş”, olmuş aşçının yanıtı. Dogen bundan hiçbirşey anlamamış. Yine sormuş; "Peki çalışma nedir?” Aşçı, “Evren kendini hiçbir zaman gözlerden saklamadı”, diye yanıtlamış. Dogen hala birşey anlamamaktaymış. Ama yanıtlar Dogen’in yaklaşımında, bilgiyi zihinsel arayışında kökten bir değişime yolaçmış. Aşçının verdiği karşılık, baş köşeye eylem sürecini yerleştirmekteymiş.

Japonya'ya dönüşünde bir tapınağın başrahibi olan Dogen, tapınağın aşçısı için bir kitap yazmış. Kitabında aşçının yemek hazırlarken atacağı adımları en küçük ayrıntılarına kadar anlatırken yemek pişirme örneğinde Zen’in çalışma yolunu benzersiz bir şekilde açıklamış. Dogen ustanın kitabında söylediklerinden biri de, aşçıbaşı pirinç ve sebze hazırlarken yamağının da yürek sutra 'sını okuması imiş. Ayrıca aşçıbaşından başka hiçkimse tencerenin kapağını açıp içine bakamazmış, nerede kaldı kaşığını daldırıp tadına bakmak!

Rinzai ustanın öğretmeni Huang-Po, Zen ruhunda yemek sanatı üzerine şunları söylemiş:

Bir zevke dayalı yemek vardır bir de bilgece yemek. Dört elemandan oluşan beden acıktığında aç gözlülükten uzak bir şekilde besleniyorsa bu bilgece yemektir. Ama eğer temizlik ve lezzetten aç gözlü bir zevk almaktaysanız yanlış bir düşünceden doğan nitelemelere dalıyorsunuz demektir. Ne zaman doyduğunu bilmeksizin sadece tad alma duyusunu tatmin etmeye çalışmak, zevke dayalı yemektir.

Yemeğin Hazırlanması

Yaşam ve ölümü ellerinde tuttuğu için aşçı geçmişte olduğu gibi günümüzde de tapınağın en önemli kişisidir. Bahçıvandan sebzeyi alır. Sebzeye pişirerek yeni bir yaşam biçimi verir, dönüştürmüştür onu. Karnabahar bahçede bahçıvanın eliyle yetişen, olgunlaşan canlı bir bitkidir. Mutfakta aşçı yapraklarını, kumunu temizler, pişirirken eski yaşamını alır ondan; kattığı otlar, baharat ve soslarla karnabahar yemeği olarak yeni bir yaşam biçimi verir. Aşçı yaratıcıdır ve bir yemeği ne kadar sık pişirirse pişirsin her seferinde başka türlü hazırlar.

Yemek pişirmek biz insanların içimizde enerji yaratıp yaşayabilmemizi sağlar. Bitkilerin yemeğe dönüşümüyle sağlıklı ve hayatta kalırız. Bitkinin yenebilir bir
sebzeye dönüşüm süreci aşçı tarafından bilinçli bir şekilde adım adım gerçekleştirilmelidir. Eski Zen ustalarının her zaman dediği gibi, "bir aşçının yolu, kollarını sıva-masındadır.”

Yemek hazırlarken herbir hareketi bilinçli ve çok dikkatli bir şekilde yaparız. Çünkü biliriz bir anlık dikkatsizliğin çorbanın tuzunu fazla kaçırmamıza neden olacağını. Sosu karıştırırken kendimizi vermezsek katılaşı- verir. Marmeladı karıştırırken nefes alıp verişimize dikkat edebiliriz. Zaman,

sakinlik ve niteliğin hassas karışımı yemekte kendisini gösterir. Dogen usta, eski Zen yazılarında şöyle dendiğini anlatır: *aşçı, topluluğun yemeğini altı tat öğesi ile üç kusursuz özelliği birbiriyle uyumlu kılarak hazırlamalıdır. Bir öğünün üç kusursuz özelliği, besinin sağlıklı bir şekilde hazırlanması,derinlemesine temizlik ve dengeli bir lezzettir. Altı tat öğesi ise; acı, ekşi, tatlı, tuzlu, hafif ve kuvvetli baharatlandırılmışlıktır.*

Aşçılar için yazdığı kitabında Dogen, aşçıbaşının tapınakta sofrayı bizzat toplayacağını, mutfağı temizleyeceğini ve herşeyi yeniden yerlerine kaldıracağını söyler. Bütün bu işleri yemek pişirirken gösterdiği özenle yapmalıdır.

Zen, yapılması gerekenin özen ve dikkatle yapılması anlamına gelir. Ele aldığımız konuda bu, bir öğün hazırlamak, sofrayı kurmak, yemek ve herşeyi yine aynı içsel kıvamla toplamaktır.

Kahve İçme Sanatı

Arkadaşlarınızı kahve içmeye çağırın ve bunu bir- tür tören havasında yapmak istediğinizi söyleyin. Masayı mevsime ya da bir tatil günü sözkonusuysa ona uyan bir örtüyle örtün, çiçekler, mumlar ve güzel porselenlerle donatın. Renk ve biçimlerdeki uyuma dikkat edin. Herşeyi özen ve sevgiyle, sakinlik içinde hazırlayın. Gerekenleri bir servis arabasına yerleştirin. Konuklarınız geldiğinde onları selamladıktan sonra misafirlerinizin gözleri önünde sessizce kahveyi hazırlayın, fincanlara koyun, yanında çörek ikram edin.

Önce herkes kahve masası, çiçekler, mumlar ve bütün orada bulunanlar önünde eğilsin. Kahve ve çöreklerin gerektiği gibi sunulup sunulmadığına sessizce bakmakla yetinmeyin, donatılmış masanın, mekanın sessizliği ve havasının, aranızdaki arkadaşlığın da tadını çıkarın. İşte o zaman mekan ve insanlarla bir olacaksınız.

Ev sahibi olarak konuşmayı başlatabilirsiniz artık. Herkesin katılacağı bir söyleşi olmalı bu. Sohbeti nefesinizle uyum içinde, olabildiğince bilinçli ve dikkatli bir şekilde sürdürün.

Tören sona erdiğinde sessizce selamlaşıp vedalaşın.

Sen Rikyu günümüzde Almanya'ya gelmiş olsa şöyle söylerdi;

Kahve şundan ibarettir:
Önce suyu kaynatırsın
Sonra kahveyi hazırlarsın
Dikkatle içersin
Bütün bilmen gereken budur.

Temizlik

Bizi Zen uygulamaya çağıran pekçok iş vardır. Bunlar arasında, başlangıçta anlattığımız gibi Michael En- de'nin yapıtı "Momo”nun kahramanı Beppo’nun yaptığı gibi sokakları süpürmek de yeralır.

İşiniz sokak süpürmek olmasa da hafta tatilinizde avluyu süpürüyor, arabanızı yıkıyor, evinizin camlarını siliyor ya da

yerleri makinayla temizliyor olabilirsiniz. Bütün bu hareketler sırasında çalışmanın odağı, nefes alışlarınızın farkında olmak, devinimlerin uyumlu bir ritm içinde olması, hareket ve araçla bütünleşmektir. O zaman ağırlık merkeziniz artık başınızda değil karnınızda olacaktır. Karındaki ağırlık merkezi ise bütün evrenin ağırlık merkezi ile birdir. Joshu Sasaki Roshi, *"gerçek Zen uygulaması,'* der, *"kendi ağırlık merkezinde durduğun anda evrenin de ağırlık merkezinde olmaktır."*

Dünya sayısız parçacığa ayrıldığında ağırlık merkezleri de sayısızdır. Ama ağırlık merkeziniz evrenin ağırlık merkeziyle çakışırsa dünyayı bir kılar, bir olursunuz onunla. İşte o zaman tek bir ağırlık merkezi vardır ve siz kendinizinkini unutursunuz. Artık ortada ben-merkezi kalmamıştır!

Evinizi elektrikli süpürgeyle temizlemektesiniz diyelim. Süpürgenin fırçasını ileri doğru ittiğinizde nefes alın, kendinize çektiğinizde verin, iki nefes arasındaki kısa duruşta çalışmaya ara verin. Nefes alıp veriş ve hareketler sırasında I'den 3'e ya da l'den 5'e kadar sayın. Doğal ritminizde soluk alın. Ağırlık merkezinizin başınız değil karnınızda olmasına dikkat edin; ağırlık merkezinize, bütün hareketin kaynağı olan karnınıza yoğunlaşın.

Yürüyüş meditasyonu yaparmışçasına yapın temizliği. Temizlik yapmaktan başka birşey düşünmeyin. Gevşeme, rahatlama, sakinlik olacaktır içinizdeki.

Temizlik eylemiyle bir olacak ve Zen ustasının, *"bana koşan köpeğini getir!"* dediğinde söylemek istediğini deneyimleyeceksiniz.

Aklımızdan hiç çıkarmayalım: Zen'in hedefi havada uçmak ya da suyun üzerinde yürümek değil, tozluysa yeri, kirliyse camlan temizlemektir. Bütünüyle ağırlık

merkezimizde olmak, beden, zihin ve ruhun olanca yoğunluğuyla ne gerekiyorsa onu yapmaktır - işte o zaman an be an bütün bir evreni yerinden oynatır ve yaratırız.

O zaman, ancak o zaman bütün evrenle, gücü ve enerjisiyle bir oluruz.

İşte onun için;

Otururken otur;
Yürürken yürü,
Çalışırken çalış.
Hepsi bu - bu, Zen